

**O paradoxo do
tempo :
voce   vive
preso ao**

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

**O paradoxo do
tempo :
voce   vive
preso ao**

O PARADOXO DO TEMPO




FONTANAR

Você vive preso ao passado, viciado no presente ou refém do futuro?

Philip Zimbardo & John Boyd

O PARADOXO DO TEMPO



FONTANAR

Philip Zimbardo & John Boyd

O PARADOXO DO TEMPO



Você vive preso ao passado, viciado no presente ou refém do futuro?

Tradução
Saulo Adriano


FONTANAR

© 2008 by John Boyd e Philip Zimbardo

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA OBJETIVA LTDA. Rua Cosme Velho, 103
Rio de Janeiro - RJ - CEP: 22241-090
Tel.: (21) 2199 7824 Fax: (21) 2199 7825
www.objetiva.com.br

Título original
The Time Paradox

Capa
Lutz Stein

Revisão
Eduardo Carneiro
Raquel Corrêa
Cristiane Pacanowski

Editoração eletrônica
Abraxis System

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

Z66p

Zimbardo, Philip

O paradoxo do tempo : Você vive preso ao passado, vivendo no presente ou
além do futuro? / Philip Zimbardo e John Boyd. ; tradução Saulo Adriano. - Rio
de Janeiro : Objetiva, 2009.

333p.

ISBN 978-85-7307-954-3

Tradução de: *The time paradox : the new psychology of time that will change
your life*

1. Comportamento. Psicologia aplicada. 2. Tempo - Aspectos psicológicos.
3. Percepção temporal. I. Boyd, John. II. Título.

09 2791.

CDD: 153.753
CDU: 159.937.53

Para o meu filho, Adam, e para o meu irmão, Don,
que me ensinaram muito sobre como e por que
o uso bom e sábio do tempo é importante
e aprimora nossa qualidade de vida.

— *Philip Zimbardo*

Para os meus pais:
Devo a vocês tudo o que sou
e o que espero ser.

Para Nancy:
Você preenche o meu presente com amor
e o meu futuro com um propósito.

— *John Boyd*

1. [Redacted]

2. [Redacted]



Sumário

<i>oito</i>	O Curso do Tempo	213
	<i>As escolhas da vida e o dinheiro no equilíbrio entre o presente e o futuro</i>	
<i>nove</i>	Amor e Felicidade	241
<i>dez</i>	A Economia, a Política e seu Tempo	261
<i>onze</i>	Reprogramando seu Relógio Psicológico	289
	<i>Desenvolvendo sua perspectiva temporal ideal</i>	
<i>doze</i>	Fora do Tempo	305
	<i>Faça com que seu tempo seja importante</i>	
	<i>Notas</i>	311
	<i>Agradecimentos</i>	329
	<i>Créditos das Ilustrações</i>	331
	<i>Sobre os Autores</i>	333

10

11

12

[REDACTED]

13

[REDACTED]

[REDACTED]

14

15

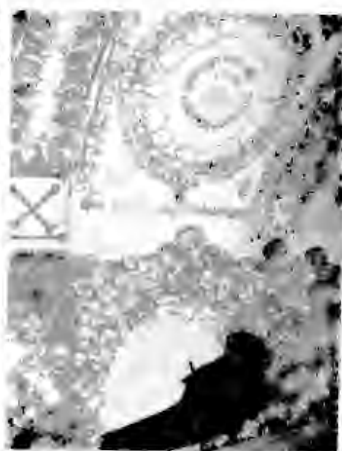
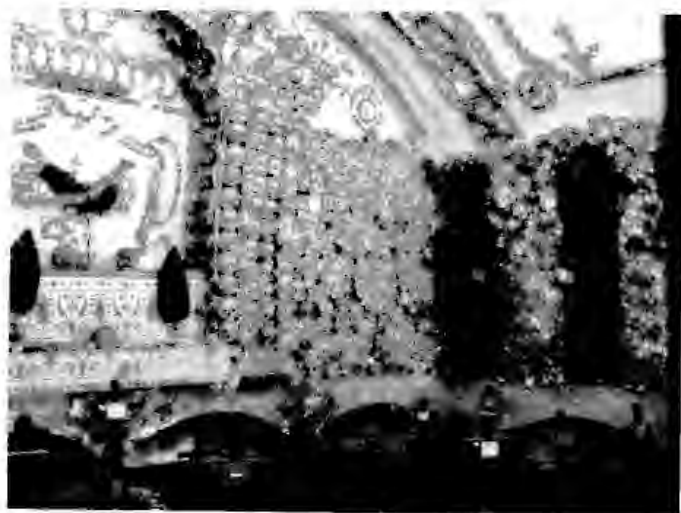


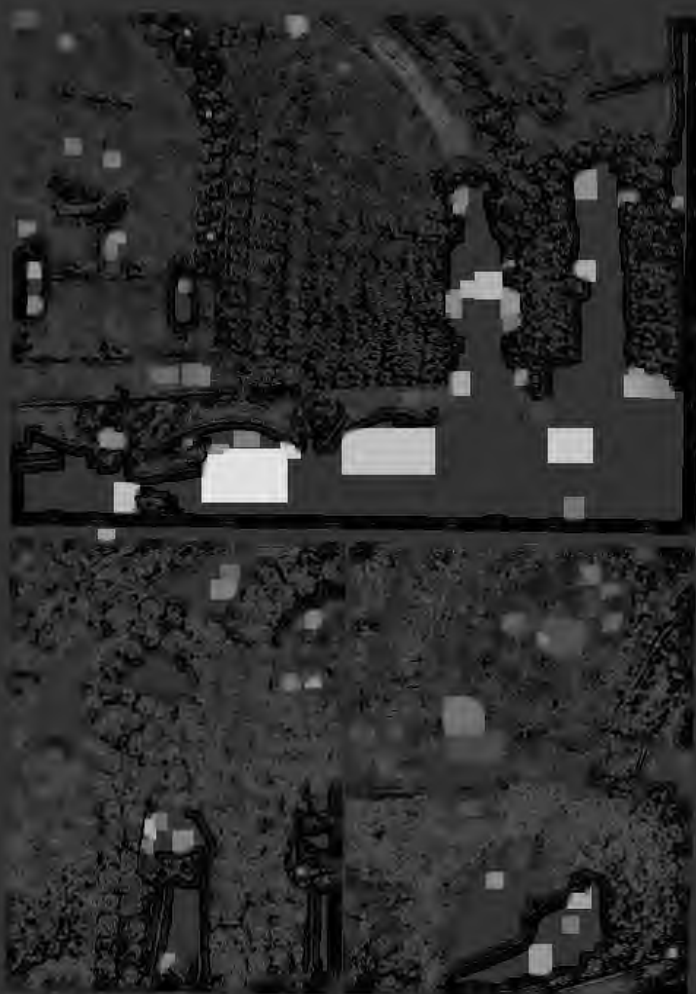
POR QUE O TEMPO É IMPORTANTE

O SEU TEMPO É FINITO

No século XVIII, no subsolo empoeirado e escuro da Santa Maria della Concezione, uma igreja comum no alto da Escadaria Espanhola em Roma, uma seita secreta de homens criou um memorial pavoroso para a importância do tempo. As paredes dos recantos estreitos da Santa Maria della Concezione, assim como as da impressionante grande Basílica de São Pedro, não longe dali, são recobertas com peças decorativas singulares formando mosaicos transcendentes. Porém, diferentemente da igreja de São Pedro, os mosaicos da Santa Maria della Concezione não são feitos de tábua decorativa de vidros coloridos, mas de pálidos ossos humanos. Centenas de caveiras empilhadas formam arcos romanos, e milhares de vértebras individuais criam mandalas detalhadas. Os ossos menores, talvez extraídos de mãos e pés, dão forma a candelabros repletos de lâmpadas. O esqueleto completo de um menino pendê do teto, e suas mãos esqueléticas seguram as balanças da justiça. Além disso, monges vestidos com seus trajes completos e com a pele ressequida e enrugada — e ainda intactos — aguardam pela eternidade em poses de reflexão. Esse espetáculo sem igual é ao mesmo tempo aterrador e fascinante.¹

Os monges capuchinhos, mais conhecidos por darem o nome de seu capuz pontiagudo ao café italiano servido com espuma de leite, o *cappuccino*, reenterraram 4 mil de seus irmãos falecidos nesse subsolo porque o original “local de repouso final” se tornara um canteiro de obras de uma nova construção. Apesar de seu conteúdo solene, a cripta dos monges capuchinhos, com sua





aparência quase surreal e seus cadáveres dispostos em poses, tem a atmosfera de um cenário de filme hollywoodiano ou de um espetáculo de Halloween excepcionalmente benfeito. Para a maioria dos visitantes, a cripta é algo para se ver e não um local para meditação séria. Por isso, todos os anos os turistas simplesmente passam pelo local e prestam menos reverência aos mortos diante deles do que às obras de arte do vizinho, o museu do Vaticano.

Para o visitante que não está ansioso para ir logo para a próxima parada do itinerário, há uma mensagem mais profunda que se revela. Por exemplo, quando um dos autores deste livro, John Boyd, teve uma tarde livre não planejada para visitar a cripta dos monges capuchinhos, ele notou uma inscrição no piso, ao pé de uma pilha de ossos:

O que você é, eles já foram um dia.

O que eles são, um dia você será.

Ao ler essa inscrição oportuna de poucas palavras, o passado e o futuro irromperam no presente. Em um instante, os esqueletos deixaram de ser curiosidades históricas e se tornaram companheiros de viagem da jornada fúidica da vida: eles são nossos colegas. Quatrocentos anos de horizontes e pores do sol, 15 mil dias de banquetes, fomes, guerras e paz não nos separam mais, e se tornam tão irrelevantes quanto a cor da pele seca dos monges ou seus ossos da cor do marfim, o latim medieval que eles falavam ou o estilo de seus mantos. A inscrição remove de nós a nossa habilidade psicológica bem arraigada de ignorar — ou mesmo de negar — o inevitável: o nosso tempo na Terra é limitado. Em um simples piscar de olho cósmico, nos uniremos aos bilhões de nossos ancestrais que viveram, morreram e se tornaram ossos indistintos, tal como a pilha que se mostra à nossa frente na igreja Santa Maria della Concezione.

A cripta é uma lembrança sombria aos vivos de nosso destino final. Enquanto as outras atrações de Roma exibem a obra da vida de alguns dos maiores artistas do mundo, essa cripta abriga vestígios da própria vida. Se os ossos pudessem falar, eles contariam histórias de milhares de aspirantes a Leonardos, Michelangelos e Rafaelis que jazem lá. Contudo, a mensagem silenciosa da cripta não é conselho para que nos preparemos para a morte, e sim um apelo veemente para que vivamos no presente as nossas vidas de maneira plena e com propósitos.

É este o assunto deste livro: o tempo e a sua vida; como você pode fortalecer, aprofundar, e até mesmo reinventar a sua relação com o tempo com o uso das novas e empolgantes descobertas que fizemos em mais de trinta anos de nossas pesquisas sobre o tempo. Queremos compartilhar com você uma nova

ciência e uma nova psicologia do tempo que desenvolvemos com base em investigações experimentais, acadêmicas e pessoais. Suas atitudes pessoais em relação ao tempo e as que você partilha com as pessoas à sua volta têm um efeito poderoso em toda a natureza humana. Apesar disso, sua importância é subestimada pela maioria das pessoas, tanto por acadêmicos quanto pelos leigos. Este é o primeiro paradoxo do tempo: suas atitudes em relação ao tempo provocam um impacto profundo em sua vida e em seu mundo, apesar de você raramente se dar conta disso.

No decorrer de nosso trabalho, identificamos as seis atitudes principais em relação ao tempo, ou perspectivas temporais. Primeiramente iremos ajudá-lo a identificar suas perspectivas temporais pessoais, e depois lhe oferecemos exercícios elaborados para expandir a sua orientação temporal e ajudá-lo a extrair o máximo proveito de seu tempo precioso. Se o nosso projeto tiver sucesso, você aprenderá como transformar experiências negativas em positivas, e como se beneficiar das experiências positivas no presente e no futuro sem sucumbir à devoção cega a nenhum deles. É aqui que reside o segundo paradoxo fundamental do tempo: as atitudes moderadas em relação ao passado, presente e futuro são sinais de saúde, ao passo que atitudes extremas denotam tendências que previsivelmente acarretam padrões de vida doentes.

Nosso objetivo é ajudá-lo a reconstruir o passado, desfrutar o presente e ter controle sobre o futuro. Para isso, iremos fornecer a você novas maneiras de interpretar e lidar com seu passado, seu presente e seu futuro.

Nessas três décadas, mais de 10 mil pessoas responderam aos nossos questionários. Em todo o mundo, nossos colegas em mais de 15 países usaram esses questionários com mais outros milhares de pessoas. É recompensador constatar que as pessoas se submetem a este teste e percebem que distribuem o fluxo de suas experiências pessoais em categorias mentais ou zonas temporais. Depois de resumirmos nossas descobertas na Parte I, falaremos sobre como usar essas perspectivas para se obter uma saúde melhor, investimentos mais lucrativos, carreira e negócios mais bem-sucedidos e para curtir melhor os seus relacionamentos pessoais.

Esperamos que nossas descobertas a respeito do tempo possam fazer com que você descubra um modo de vida diferente e melhor, que liberte você das ideias e ações antiquadas, opressivas e desgastadas às quais você estava preso por causa de sua velha perspectiva. É como essa velha história:

Ao caminhar por uma estrada no campo, um homem da cidade passa por uma fazenda onde vê um fazendeiro alimentando os porcos de uma maneira muito incomum. O fazendeiro está de pé sob

uma macieira segurando um porco enorme para que ele possa comer quantas maçãs tiver vontade. Ele carrega o porco de maçã em maçã até este ficar satisfeito, e então começa tudo de novo com outro porco. O homem da cidade observa o fazendeiro alimentando seus porcos desta maneira por algum tempo e, ao final, não consegue resistir e pergunta: “Com licença. Não pude deixar de notar como é difícil para você levantar e alimentar esses porcos, um a um, na macieira. Não seria uma economia de tempo se você simplesmente sacudisse a árvore e deixasse os porcos comerem o que cai no chão?” O fazendeiro olha para o homem da cidade com uma expressão de perplexidade e pergunta: “Mas o que é tempo para um porco?”

Cadê os porcos que você está carregando de um lado para outro e dos quais você precisa se livrar?

Antes de entrarmos na nova psicologia do tempo, precisamos falar sobre a cultura partilhada do tempo no qual vivemos e desafiar alguns mitos populares sobre o tempo. Esperamos que você aprenda a perceber quando sua visão do tempo está equivocada e quando você pode deixar de alimentar uma atitude — tal como o porco pesado e velho da história — que simplesmente já não lhe serve mais.

O TEMPO É O MEIO NO QUAL VOCÊ VIVE

*Nenhum homem pode entrar duas vezes no mesmo rio,
pois não é o mesmo rio e nem o mesmo homem.*

— Heráclito

Se um dos monges capuchinhos acordasse de seu sono eterno e se unisse a nós no século XXI, ele não reconheceria muita coisa do mundo ao seu redor. O mundo mudou, mas o monge estaria em uma posição melhor do que a nossa para entender o impacto profundo que o tempo exerce sobre nosso mundo. Assim como os peixes podem não ser conscientes da existência da água na qual nadam, a maioria de nós está alheia ao fluxo incessante do tempo no qual vivemos. O poder do tempo se torna evidente para nós apenas após um acontecimento de grande magnitude, como o falecimento de um ente querido, uma experiência de proximidade com a morte ou uma tragédia em grande escala como os ataques terroristas de 11 de setembro. Geralmente fazemos uso do tempo de maneira automática: para programar nossas horas e nossos dias e

para registrar acontecimentos importantes da vida, como nascimentos, aniversários e mortes. O tempo é a água que move o nosso fluxo de consciência; porém, apesar da posição central que ocupa em nossas vidas, raramente refletimos sobre as maneiras como ele delimita fronteiras e confere direção e profundidade às nossas vidas. Para muitos de nós, o fluxo de tempo no qual estamos imersos é obscuro e não cristalino, e nos impede de ver o que vem antes e o depois. Talvez não tenhamos consciência do tempo a não ser quando a corrente seca, tal como aconteceu com os monges da igreja Santa Maria della Concezione.

A ECONOMIA DO TEMPO

Lembre-se de que o tempo é dinheiro.

— Benjamin Franklin²

O tempo é o nosso bem mais valioso. Na economia clássica, quanto mais escasso for um recurso, maior será a quantidade de usos que se pode fazer dele e maior o seu valor. O ouro, por exemplo, não tem nenhum valor intrínseco e não passa de um metal amarelo. Entretanto, os veios de ouro são raros no planeta, e esse metal tem muitas aplicações. Primeiramente o ouro era usado na confecção de joias, e mais recentemente passou a ser usado como condutor em componentes eletrônicos. A relação entre escassez e valor é bem conhecida, e por isso o preço exorbitante do ouro não é nenhuma surpresa.

A maioria das coisas que podem ser possuídas — diamantes, ouro, notas de cem dólares — consegue ser reposta. Novas reservas de ouro e diamante são descobertas, e novas notas são impressas. O mesmo não acontece com o tempo. Não há nada que qualquer um de nós possa fazer nesta vida para acrescentar um momento a mais no tempo, e nada permitirá que possamos reaver o tempo mal-empregado. Quando o tempo passa, se vai para sempre. Então, embora Benjamin Franklin estivesse certo a respeito de muitas coisas, ele errou ao dizer que tempo é dinheiro. Na verdade o tempo — nosso recurso mais escasso — é muito mais valioso do que o dinheiro.

Nós reconhecemos o valor do tempo implicitamente em nossas interações cotidianas. Em geral, o custo do tempo indica o seu valor. Por exemplo, com frequência estamos dispostos a pagar um preço alto para usar o tempo de outras pessoas. Quanto mais alto o preço, mais valioso é o tempo. Um advogado que cobra 500 reais a hora é supostamente melhor que outro que custa 200 reais. Produtos feitos à mão (leia-se: que exigem mais tempo para a produção) são mais valorizados que os feitos por máquinas, e a comida preparada meticolosa-

mente vale mais do que o fast-food. Da mesma maneira, é provável que estejamos dispostos a pagar mais pelo privilégio de economizar o nosso próprio tempo. Sedex 10 e lavagem a seco, vãos diretos e lojas de conveniência — todos cobram a mais por causa do valor inerente que damos ao nosso tempo.

Apesar das diversas instâncias em que atribuímos valores ao tempo, e apesar de ele ser a nossa commodity mais valiosa, é de admirar quão pouco pensamos sobre como gastá-lo. Se uma pessoa conhecida importunasse você pedindo que investisse dinheiro no novo negócio dela, provavelmente você ponderaria sobre os custos e os benefícios da transação que ela lhe propôs. Se chegar à conclusão de que o negócio é um mau investimento, você não veria problema algum em dizer não, mesmo correndo o risco de ofender a pessoa. Afinal de contas, quem é que joga dinheiro fora? Imagine agora que a mesma pessoa convida você para um jantar. É bem provável que você não gaste tempo com análises de custo-benefício como as que fez em relação ao negócio; e por menor que seja sua vontade de ir, provavelmente tirará uma hora de sua agenda lotada para se encontrar para um jantar. Talvez nesse caso fique o tempo todo se ressentindo por causa do tempo que sacrificou por algo que não queria fazer.

Por que será que geralmente gastamos nosso dinheiro de maneira mais sensata do que quando usamos nosso tempo? Talvez seja porque não é possível economizar o tempo: ele passa, quer a gente escolha a maneira de gastá-lo ou não. Ou talvez seja ainda porque gastar o tempo pode ser intangível. As transações financeiras, ao contrário, envolvem ações calculadas, relacionadas a objetos materiais. Por exemplo, você paga certa quantia por um despertador e, em troca, recebe um bom material. Porém, gastar o tempo é aparentemente menos custoso, e o tempo está associado menos intimamente aos bens substituíveis. Não há como engarrafar o tempo e trocá-lo por um objeto ou um evento.

Por outro lado, talvez gastemos o tempo tão facilmente porque nunca aprendemos a pensar sobre ele. Durante quase todo o curso da história, as pessoas não tiveram muita escolha sobre como gastar seu tempo. Elas o usavam para sobreviver, a princípio individualmente, e depois coletivamente. Não tinham muito tempo para “relaxar” na época em que precisavam caçar e colher comida, acender fogueiras, procurar por água ou construir abrigos. Foi somente durante os últimos poucos milhares de anos que as pessoas conquistaram o luxo de usar o tempo como bem lhes aprouvesse, e apenas nos últimos séculos alguns segmentos consideráveis da nossa espécie desfrutaram — ou suportaram — o tempo.

Ao reavaliar a maneira como pensamos sobre o tempo — por que ele é mais valioso que o dinheiro —, somos levados a perguntar: Nós estamos de fato atribuindo os valores corretos ao tempo? As pessoas que têm as maiores contas-

-correntes são de fato as mais ricas do mundo? Qual é a riqueza de uma pessoa que gasta todo o seu tempo fazendo dinheiro sem ter tempo para aproveitar a vida? Como podemos medir a riqueza de pessoas como Brent Fox, o guru da pesca com iscas artificiais, que escolheu uma profissão menos remunerada, a de ensinar, porque lhe dava a liberdade de construir uma “mansão invisível de tempo”? Como medir a riqueza de empreendedores imobiliários bilionários que gastam todo o seu tempo construindo mansões de tijolo e argamassa sem nunca poder desfrutá-las? Um planejador financeiro ajuda a determinar a sua estratégia de investimento com base em seus objetivos pessoais de investimento, mas quem dera existisse um planejador com quem se pudesse contar para o investimento do tempo. Para ajudar nesse tipo de cálculo, você mesmo terá de se tornar o seu próprio planejador de investimento de tempo e se perguntar estas questões: “O que é que *eu* quero da vida? Como posso fazer com que meu tempo seja importante? Qual é o uso correto do tempo?” No fim das contas, você tem que ser o árbitro de suas escolhas pessoais de investimento, mas nossas pesquisas indicam que as pessoas ficam mais satisfeitas quando investem em experiências, como férias, e desenvolvem relações sociais importantes do que investindo em bens materiais. A nossa pesquisa indica também que todos podem se beneficiar ao prestar mais atenção ao tempo — o que ele é e o que significa para nós, e como podemos olhar para ele e utilizá-lo de maneiras novas para melhorar as nossas vidas.

As questões a respeito do tempo são, na verdade, questões sobre o sentido da vida, e para respondê-las para si próprio, pode ser que você precise de uma Bíblia, uma Torá, um Alcorão ou um riacho tranquilo na montanha. Embora nós, os autores, não tenhamos condições de lhe oferecer respostas universais durante a sua leitura deste livro, daremos conselhos e estratégias novas e ráticas simples, fundamentadas em décadas de pesquisas na área da psicologia, que permitirão que você lide com o tempo de maneira mais eficaz e mais consciente.

Custo de oportunidade e o seu tempo

Outro princípio econômico relevante para nossa discussão da nova ciência do tempo é o conceito de custo de oportunidade. Em economia, esse é o termo dado ao custo envolvido ao se renunciar a uma oportunidade, ou seja, quanto se deixa de receber quando se opta por algo e renuncia a outra oportunidade. Por exemplo, se você decidir investir mil dólares em ações do Google, perderá a oportunidade de investir no Yahoo! ou na IBM, ou em corridas de cavalos, ou simplesmente em deixar o dinheiro em seu cofrinho. Tudo o que você escolhe tem um custo: a

oportunidade de fazer algo diferente. A noção de custo de oportunidade implica que seus recursos de investimentos são escassos e que há custos associados à escolha de um investimento em detrimento de outro. Os custos de oportunidade que você incorre com o uso de seu tempo e dinheiro são onipresentes, mas sempre desconhecidos e insondáveis. Independentemente de como você investe seu tempo, terá de arcar com os custos de ter preferido outra atividade — talvez oportunidades ilimitadas — em favor da que você escolheu. Com o dinheiro, você tem a opção conservadora de guardá-lo no banco, mas isso é impossível tirando-se do tempo. Quer queira ou não, você gasta tempo em todo instante de sua vida. Sem parar, o tempo sai aos poucos de nossos bolsos. Somos os “relógios nos quais o tempo se revela” (*Ricardo II*, Shakespeare).

Quando se dá conta de que seus investimentos de tempo tiveram custos de oportunidade, você se torna mais consciente de como toma suas decisões relacionadas ao tempo e aprende a fazer escolhas mais felizes. As pessoas costumam se arrepender mais de *deixar de fazer* do que de fazer, independentemente do resultado de suas ações. Fazendo uso novamente das palavras de Shakespeare,³ temos:

*Quando em calmo e sereno pensar
Evoco as lembranças de meu passado
Suspiro pelo que quis alcançar
E de novo choro o tempo baldado.*

Por exemplo, é mais provável que uma mulher que deseja se tornar uma estrela de Hollywood se arrependa por *não* ter se mudado para Los Angeles e tentado conseguir uma participação em um filme do que de ter feito a mudança e fracassado na tentativa de se tornar uma estrela. Por isso, à medida que você aprender com este livro a ser mais proativo em seus investimentos de seu tempo, você perderá menos oportunidades e minimizará os arrependimentos.⁴

O tempo é importante porque nós somos finitos, porque ele é o meio no qual vivemos as nossas vidas e porque há custos (oportunidades perdidas) associados ao seu mau investimento.

A RELATIVIDADE PSICOLÓGICA DO TEMPO

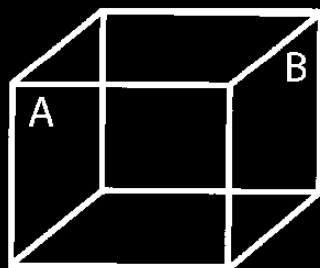
O tempo é importante também por ser relativo. Você deve conhecer esse dito e ter ouvido falar no conceito de física que está por detrás dele. A teoria de Einstein sobre a relatividade oferece tanto a promessa de energia ilimitada quanto o espectro de aniquilação completa,⁵ e provocou uma mudança profunda na maneira

como vemos nosso mundo e a nós mesmos. Porém, o tempo é relativo mais por razões pessoais do que pelas que Einstein descreveu de maneira tão refinada em sua equação. O tempo não está sujeito apenas às leis objetivas da física identificadas por Einstein ou pelo sistema de referência identificado por Newton, mas também aos processos psicológicos subjetivos. Fatores como o seu estado emocional, a sua perspectiva temporal pessoal e o ritmo de vida da comunidade na qual você mora influenciam a sua maneira de vivenciar o tempo.

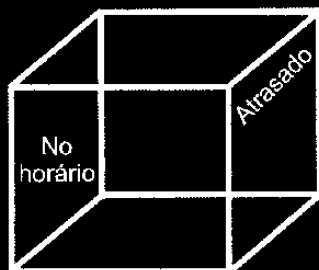
A investigação científica de nosso mundo físico teve início efetivamente durante o Renascimento, nos séculos XV e XVI, mas o estudo científico de nosso mundo psicológico começou há menos de dois séculos. Uma descoberta inequívoca que a psicologia fez é a de que o tempo é relativo psicologicamente assim como o é fisicamente. Conta-se que Einstein disse o seguinte:

Quando um homem senta para conversar com uma garota bonita por uma hora, parece que passou apenas um minuto. Mas deixa ele ficar sentado por um minuto em um forno quente, e terá a impressão de que passou mais de uma hora. Isso é a relatividade.⁶

Uma diferença fundamental entre as leis físicas e os princípios psicológicos, contudo, é que as leis físicas são imutáveis, ao passo que os princípios psicológicos são mais elásticos: eles se estendem e mudam conforme a situação e o sistema de referência. Você tem certo controle sobre como esses princípios psicológicos se estendem e quando eles se aplicam. O termo psicológico para esse processo é "constructo", e se refere à maneira como cada um de nós entende e explica o mundo. Quando passamos a entender os princípios psicológicos e o mundo, temos condições de escolher construir o mundo de uma maneira que seja a mais produtiva, de acordo com as nossas necessidades e os nossos recursos.



A conhecida ilusão óptica anterior é um exemplo de como as pessoas podem escolher ver o mundo de maneiras diferentes. Às vezes as pessoas veem o lado A, mais abaixo, como se estivesse saindo da imagem, e por vezes veem o lado B, de cima, pulando para fora da imagem. Ambas as percepções são igualmente válidas. Porém, imagine por um instante que ver o lado A se projetando resulta em uma recompensa, e que ver o lado B se destacando resulta em uma punição. Quando você entender a relação entre a sua perspectiva e a consequência que ela acarreta, aprenderá rapidamente a ver a figura a partir da perspectiva mais recompensadora.



Conforme ressaltou o psicólogo Robert Ornstein em seu livro clássico *On the Experience of Time* (Sobre a Experiência do Tempo), a percepção do tempo é um processo cognitivo; portanto, está sujeita a ilusões cognitivas, tais como a do cubo de Necker mostrado acima.⁷ No geral, quanto mais processamento cognitivo você faz em certo período, mais tempo você acha que passou. Por exemplo, os pesquisadores da Universidade de Rice descobriram que as pessoas consideram sons cujos tons sobem ou descem mais longos do que sons da mesma duração com um tom constante. A direção da mudança não faz diferença: é o volume de mudança que provoca o efeito.⁸ As variações simples de tom e volume podem causar ilusões temporais que levam as pessoas a acreditar que passou mais tempo do que de fato ocorreu.

Em sua jornada pela vida, você se depara com muitas ilusões ópticas e temporais, a maioria delas bem mais complexa do que esses exemplos. Embora não haja nenhuma maneira "correta" de interpretar as ilusões, as razões subjetivas geralmente nos fazem preferir uma perspectiva em detrimento de outra. Interpretar o mundo sob uma perspectiva temporal pode resultar em sucesso, enquanto outra pode levar ao fracasso. Enxergar o mundo sob uma perspectiva

futura pode fazer com que você esteja “no horário”, ao passo que ver o mundo a partir de uma perspectiva do presente pode levar você a ser “atrasado”. Mais uma vez é preciso dizer que objetivamente não há diferença de validade entre as duas perspectivas, mas no mundo social complexo e subjetivo no qual vivemos a perspectiva sempre faz uma diferença. A sociedade considera uma perspectiva “correta” e rejeita a outra. Isto é, até que surja alguém tão brilhante como Einstein e revele uma perspectiva inteiramente nova.

Nós não temos nenhum controle sobre as leis da física, mas temos algum controle sobre os referenciais com os quais interpretamos o tempo. Reconhecer quando e como esses referenciais são vantajosos pode permitir que você obtenha mais da vida e, assim, ajudar a identificar as ocasiões nas quais as perspectivas temporais te estorvam e tornam as coisas difíceis. Às vezes a sociedade nos impõe as perspectivas, por meio da religião, educação, classe social ou pela formação cultural. Porém, você tem oportunidades de escolher suas próprias perspectivas. O objetivo deste livro é ajudar você a identificar a sua própria perspectiva temporal e as maneiras como ela influencia suas ideias, seus sentimentos e suas ações. Por fim, queremos ajudar você a desenvolver flexibilidade e agilidade mental para escolher a perspectiva temporal mais vantajosa para cada dilema que a vida lhe apresentar.

ENQUADRANDO O TEMPO NO MUNDO REAL

Vamos participar de uma experiência psicológica. O ano é 1977, e os psicólogos sociais John Darley e Dan Batson estão investigando como os alunos do seminário de Princeton se comportam durante a preparação para uma palestra sobre a parábola do Bom Samaritano.⁹ A palestra será feita em um edifício em frente ao campus e será avaliada pelos supervisores do seminário. Assim que cada aluno termina a sua preparação, dizem a ele que: A) está atrasado para sua apresentação, a qual deveria ter começado poucos minutos antes, e que ele precisa se dirigir rapidamente ao estúdio; ou B) tem tempo de sobra antes da apresentação, mas seria bom se ele fosse imediatamente. A única diferença entre as duas condições é a manipulação sutil da pressão do tempo. Os pesquisadores estão curiosos a respeito de como essa manipulação do tempo irá ou não afetar o comportamento desses jovens que se preparam para uma vida de serviços religiosos.

Quando cada aluno sai sozinho da sala de preparação para ir ao estúdio de apresentação, se depara na passagem entre os dois edifícios com uma pessoa caída, tossindo, obviamente precisando de ajuda. O aluno desconhece que essa pessoa é um cúmplice dos pesquisadores. Não há nenhuma outra pessoa no lo-

cal, e os seminaristas se veem frente a uma escolha entre ajudar um estranho em necessidade — como um Bom Samaritano deve fazer — ou ignorá-lo para cumprir a obrigação de dar a palestra sobre a importância de ser um Bom Samaritano. Será que a probabilidade de optar por ajudar o estranho que sofre é a mesma para os alunos que estão na condição de "atrasado" e para os que estão na condição de "no horário"? Para um seminarista, fazer a coisa certa deve preceder o dizer a coisa certa, correto? Na verdade, não!

A maioria dos alunos que acredita que tem muito tempo antes da palestra — os que estão na condição de "no horário" — de fato param para ajudar. Esse comportamento é condizente com a escolha de sua vocação. Espera-se que as pessoas que dedicam suas vidas a ajudar os outros ajudem estranhos em necessidade. Porém, surpreendentemente, 90% dos alunos na condição de "atrasado" não pararam para ajudar. Eles passaram pela pessoa em necessidade porque estavam concentrados em uma orientação para o futuro, e a sua atitude mental estava focada em não se atrasar para o compromisso. Eles seguiram em frente para dar a palestra, apesar do fato de todos os seminaristas relatarem em uma entrevista feita após o estudo que viram a pessoa em necessidade.

Como explicar essa diferença notável na probabilidade de ajudar? Como a única diferença entre os dois grupos era a sua relação com o tempo, somos forçados a concluir que a manipulação do tempo provocou a diferença no comportamento. Uma manipulação simples e sutil do tempo fez com que pessoas boas e bem-intencionadas colocassem as suas preocupações imediatas acima do bem-estar de uma pessoa claramente necessitada. Muitos dos seminaristas se comportaram de um modo que eles próprios provavelmente considerariam desprezível.

A pesquisa seminal de Darley e Batson demonstra que a perspectiva temporal muda o comportamento das pessoas. Entretanto, o mundo real é nitidamente mais complicado que uma experiência psicológica, e por isso outro psicólogo social, Robert Levine, examinou a maneira como o mundo real ensina às pessoas a perspectiva temporal de uma comunidade. Levine chama esse senso de urgência temporal de "ritmo de vida",¹⁰ o qual revela-se no comportamento social de cada membro de uma comunidade. As equipes de pesquisadores de Levine visitaram cidades e mediram a velocidade do caminhar das pessoas, a precisão dos relógios e o tempo gasto em transações comerciais básicas, como a compra de selos na agência dos correios. Usando essas medidas, Levine calculou o ritmo de vida em dezenas de cidades em várias partes do mundo. Os países do Oeste Europeu têm o ritmo de vida mais rápido do mundo, sendo que a Suíça ocupa o topo da lista. O Japão também ocupa uma posição elevada na

classificação. Os países do antigo bloco comunista, bem como os emergentes, se encontram predominantemente entre as últimas posições da lista. De todos os 31 países avaliados, o México tem o ritmo de vida mais lento.

Levine mediu o ritmo de vida de 36 cidades norte-americanas registrando a velocidade do caminhar, a velocidade do serviço de atendimento do caixa do banco, o ritmo da fala e a frequência do uso de relógios. Boston, Nova York e outras cidades do Nordeste norte-americano encabeçam a lista das cidades americanas mais rápidas, enquanto as cidades do Sul e do Oeste são as mais lentas. Los Angeles é a mais lenta de todas.¹

O trabalho de Levine demonstra claramente como o ritmo de vida, ou o fator da "pressa", varia de cidade para cidade e de país para país. Além disso, Levine investigou o "comportamento prestativo" nas mesmas 36 cidades norte-americanas. Ele avaliou a probabilidade de um habitante da cidade em:

- devolver uma caneta que uma pessoa deixou cair "acidentalmente" sem perceber;
- ajudar uma pessoa com a perna enfaixada a pegar revistas que ela, novamente, deixou cair "acidentalmente";
- ajudar uma pessoa cega a atravessar a rua;
- trocar uma moeda de 25 centavos;
- colocar no correio uma carta "perdida"; e
- fazer doações para organizações sem fins lucrativos.

Consistente com os achados da pesquisa do Bom Samaritano, Levine descobriu que, no geral, as cidades com o ritmo de vida mais rápido eram as *menos* gentis. Rochester, no estado de Nova York, que apresentou um ritmo de vida relativamente lento para uma cidade do Nordeste norte-americano, foi classificada como a mais prestativa dos Estados Unidos. A cidade de Nova York, terceira em termos de ritmo de vida, foi classificada como a menos prestativa. As cidades do estado da Califórnia em geral apresentaram ritmos de vida lentos, mas foram consistentemente classificadas como menos prestativas que as cidades de ritmo mais rápido. Isso sugere que um ritmo de vida mais lento deve ser uma condição necessária para o altruísmo, mas não é o suficiente. Os californianos podem dispor de tempo para ajudar os outros, mas devem estar mais interessados em ajudar a si mesmos a ter uma vida boa.

O trabalho de Darley e Batson demonstra que a relação de um indivíduo com o tempo pode influenciar comportamentos importantes, como ajudar um estranho em necessidade. O trabalho de Levine documenta como as relações

sociais com o tempo variam entre países e cidades, e ele basicamente replica os achados de Darley e Batson no mundo real.

UMA NOVA PSICOLOGIA DO TEMPO

Nós, os autores, trabalhamos com a psicologia do tempo há cerca de trinta anos. Procuramos nos especializar em como os aspectos de nosso ambiente, como o ritmo de vida de uma comunidade, são internalizados, se tornam aceitos e disseminados, e por fim influenciam os pensamentos, sentimentos e comportamentos dos indivíduos. Acreditamos que a sua atitude individual em relação ao tempo é em grande parte aprendida, e que você geralmente se relaciona com o tempo de uma maneira inconsciente e subjetiva — e que a partir do momento em que você se torna mais consciente de sua atitude em relação ao tempo, você tem condições de mudar a sua perspectiva para melhor. Cada um de nós, na verdade, tem uma perspectiva temporal, em grande parte inconsciente e subjetiva. Todos nós dividimos o fluxo contínuo de nossas experiências em referências temporais que nos ajudam a dar ordem, coerência e significado aos acontecimentos. Essas referências temporais podem refletir padrões cíclicos e recorrentes, tais como as mudanças de estação, o ciclo menstrual, os aniversários dos filhos ou acontecimentos lineares únicos e importantes, como a morte de um dos pais, o dia em que sofremos um acidente ou o começo de uma guerra. Você usa as perspectivas temporais para codificar, armazenar e lembrar as suas experiências; para formar opiniões, sentir e ser; para dar forma às expectativas, aos objetivos e contingências; e para imaginar situações diversas.

Em nosso trabalho, descobrimos que invariavelmente a perspectiva temporal desempenha um papel fundamental na maneira como as pessoas vivem, já que costumam adotar uma perspectiva temporal específica e usá-la de modo excessivo; por exemplo, concentrando-se no futuro, no presente ou no passado. As pessoas com orientação para o futuro em geral têm mais sucesso profissional e acadêmico, se alimentam melhor, se exercitam regularmente e agendam exames médicos preventivos. Os seminaristas "atrasados" da pesquisa e outros indivíduos que vivem em comunidades de ritmo rápido são provavelmente orientados para o futuro, e por isso são menos dispostos a dedicar seu tempo para atividades altruístas.

Por outro lado, as pessoas predominantemente orientadas para o presente costumam estar dispostas a ajudar os outros, mas aparentemente têm menos disposição ou capacidade para ajudar a si mesmas. Em geral, é provável que as pessoas orientadas para o presente se envolvam em comportamentos sexuais de

risco, jogatinas, e façam uso de drogas e álcool mais do que pessoas orientadas para o futuro. Elas provavelmente também dedicam menos tempo aos exercícios físicos, à boa alimentação e se empenham menos em práticas saudáveis, como passar fio dental nos dentes ou fazer exames médicos regulares.

Como consequência, as pessoas orientadas para o futuro são as que têm mais chances de sucesso, e as que provavelmente menos ajudam os que sofrem necessidades. Ironicamente, as pessoas que têm mais condições de ajudar são as que com certeza menos o fazem. Em contrapartida, as pessoas orientadas para o presente têm menos chances de sucesso, mas costumam ajudar mais os outros. Outra ironia é que os indivíduos que costumam ajudar mais os outros provavelmente são os que menos se ajudam. A situação é mais complicada quando consideramos as pessoas cuja perspectiva temporal principal é o passado. Para algumas delas, o passado está repleto de memórias positivas de rituais familiares, sucessos e lembranças prazerosas. Para outras, o passado está cheio de memórias negativas, e é um museu de tormentos, fracassos e arrependimentos. As atitudes divergentes em relação ao passado desempenham papéis poderosos nas decisões diárias, porque elas se tornam sistemas de referências compulsórios e fixos na mente das pessoas com visões positivas ou negativas do passado.

O modo em que vive o hoje determina tanto o seu passado quanto o seu futuro

Quem controla o passado, controla o futuro.

Quem controla o presente, controla o passado.

— George Orwell (lema do partido do Ministério da Verdade, 1984)¹²

A frase famosa citada, extraída do livro *1984*, de George Orwell, é interpretada geralmente no contexto do controle social e governamental. O segmento da sociedade que controla o presente tem o poder de reescrever o passado e, consequentemente, controlar o futuro. O personagem principal de *1984*, Winston, é funcionário do Ministério da Verdade, onde trabalha ativamente reescrevendo a história como propaganda política destinada a ser inserida em livros didáticos.

Apesar do contexto negativo da frase citada, controlar o passado, o presente e o futuro é igualmente importante para todos, incluindo você; e a sua habilidade em planejar seu tempo de maneira consciente e positiva é uma boa

indicação de sua saúde emocional e psicológica. Não queremos dizer com isso que você tem de ser um otimista incurável como Poliana, a personagem criada por Eleanor Porter, mas quando tiver controle sobre seu presente, você poderá controlar o seu passado e o seu futuro. De fato, você tem como reinterpretar e reescrever o seu passado pessoal, e isso pode lhe dar uma sensação maior de controle sobre o futuro. Na verdade, toda a psicoterapia pode ser vista como uma tentativa de trabalhar o presente para obter controle sobre o passado e consequentemente sobre o futuro. As diferentes escolas de psicologia enfatizam a importância das diferentes dimensões temporais, apesar de todas elas trabalharem tomando por base o presente. Por exemplo, a psicanálise enfatiza a importância do passado; a psicoterapia existencial destaca a importância do presente; e a psicoterapia humanista realça a importância do futuro.

O presente é mais do que um meio pelo qual você pode *reescrever* o passado. O presente é também o meio pelo qual você inicialmente escreve na memória os pensamentos, os sentimentos e as ações. Toda decisão e toda ação no presente logo se tornam parte de seu passado. Por isso, o controle do presente permite que você determine o que constitui parte de seu passado de maneira que possa minimizar a necessidade de reescrever retrospectivamente. No decorrer de um dia qualquer, você toma centenas de decisões: qual roupa usar, o que comer, o que fazer no seu tempo livre, com quem se relacionar e quem evitar. Num dia isolado, essas decisões parecem banais, e até mesmo inconsequentes. Vistas como um todo, elas definem quem você foi, é e será.

POR QUE VALE A PENA GASTAR TEMPO COM ESTE LIVRO

Este livro respica o seu tempo. Ernest Becker ganhou o prêmio Pulitzer por sustentar que o medo universal da morte está no cerne da condição humana. Segundo a perspectiva de Becker, a realidade da morte é psicologicamente insuportável, e por isso nós nos recusamos a aceitá-la. Universalmente negamos a morte e, mais que isso, negamos a nossa própria morte. A visão da cripta dos monges capuchinhos nos impressiona justamente porque ela bloqueia a nossa habilidade bem desenvolvida de negar a morte. Becker escreveu:

A ideia da morte, ou o medo dela, assombra o animal humano mais do que qualquer outra coisa; é a mola mestra da ação humana: uma ação elaborada em grande parte para evitar a fatalidade da morte, para superá-la por negar de alguma maneira que ela é o destino final da humanidade.¹²

A morte é o fim de uma vida. A negação da morte é a negação de que o tempo acabará. Se você negar que o tempo tem fim, provavelmente tratará o tempo de maneira diferente do que se achasse que o tempo é escasso e de duração limitada. Se você imagina que a sua vida é infinita, provavelmente não considera o tempo mais precioso do que o ouro, e provavelmente vê o tempo como simples grãos de areia de uma praia. Ironicamente, negar a morte reduz a ansiedade e o estresse psicológico, mas também pode levar a uma desvalorização da vida, de maneira que você talvez viva menos plenamente.

Este livro é a respeito de viver a vida plenamente, é sobre extrair vida de cada ano, mês, hora, minuto e segundo que foi reservado a você. Nós, os autores, passamos nossas vidas observando como as pessoas passam o tempo, e queremos ajudar você a obter o máximo de proveito do seu tempo.

UMA OBSERVAÇÃO PESSOAL OPORTUNA

Agora que estamos prestes a embarcar nesta viagem fascinante para novas zonas temporais, os seus guias, Phil Zimbardo e John Boyd, gostariam de dar a você algumas informações sobre como e por que nos interessamos pelo estudo do tempo e como as nossas descobertas passaram a influenciar muito do que fazemos em nossas vidas.

No que se refere a Phil, houve cinco experiências que contribuíram para moldar um interesse profundo no tempo em geral: uma doença prolongada na infância; o fato de ter crescido em meio à pobreza; de fazer parte de uma família italiana; ser abençoado com professores primários dedicados; e o experimento de aprisionamento da Universidade de Stanford que ele supervisionou. Mais adiante no livro, ele abordará mais sua enfermidade, mas aqui estão algumas de suas outras recordações:

Como fomos criados em South Bronx, um gueto de Nova York nos anos 1930, nós crianças não tínhamos coisas como brinquedos, jogos ou livros. Porém, tínhamos as pessoas: as nossas famílias e também os outros garotos com quem brincávamos nas ruas o tempo todo em que não estávamos na escola ou em casa. Inventávamos jogos e modificávamos as brincadeiras tradicionais para torná-las interessantes. Nós jogávamos *stickball** ou *softbol* por horas a fio e nunca ficávamos cansados. Desen-

* *Stickball* é um jogo de rua parecido com o beisebol, que tem suas origens no Nordeste dos Estados Unidos e era muito popular entre garotos de origem italiana, irlandesa e porto-riquenha, entre outras. (N. do E.)

volvi um gosto profundo por viver o momento presente intensamente, mas aos poucos tomei consciência dos perigos da impulsividade e de viver desafiando o perigo. Alguns amigos meus se machucaram gravemente, outros morreram.

A minha família siciliana estimulava o respeito pela nossa rica tradição histórica, assim como o apreço pela boa comida, pelo bom vinho e pela música. Eu adorava que eles me deixassem ficar acordado até tarde participando das reuniões familiares, quando meu pai tocava bandolim e meu avô tocava violão, acompanhado por um tio ou primo ao violão ou outro instrumento. Eles tocavam e cantavam antigas canções familiares até os dedos ficarem dormentes ou sangrassem pelo contato com as cordas. As canções evocavam memórias de bons tempos e de familiares amados que já haviam partido, mas que ainda estavam conosco em memórias vívidas e detalhadas.

Apesar de unida, minha família era relativamente inculta e não dava muito valor à educação formal, assim como muitos italianos do Sul da Itália daquele tempo. Eles frequentaram a escola apenas porque a lei exigia e começaram a trabalhar logo que puderam. Porém, sem diploma e com habilidades limitadas para ingressar no mercado, todos eles conseguiram empregos desqualificados, sem oportunidade de crescer, o que os mantinha na pobreza.

Felizmente, os professores dedicados de minha escola primária me ensinaram a olhar além desse poderoso exemplo familiar e comunitário de viver cada dia pelo prazer que se podia obter dele. Eles deixaram claro que o trabalho árduo era a única maneira de conquistar o futuro e ter sucesso no mundo. Na verdade, eu adorava a escola porque era limpa, organizada e previsível. Você obtém dela o que você dá a ela. Bastava fazer o que os professores esperavam para você ganhar adesivos de estrelas douradas, lápis de presente e um lugar de honra na primeira fileira. Aqueles professores dedicados me fizeram deixar de valorizar a gratificação imediata e me empenhar pelas recompensas maiores que vêm com a gratificação tardia, bem como pôr os trabalhos escolares e a lição de casa à frente dos jogos e da diversão. De certa maneira, eles eram mais missionários do que professores tradicionais, pois nos deram lições de vida e de sobrevivência.

Essas lições do passado estão comigo até hoje.

Em 1971, conduzi um experimento, hoje notório, chamado o Experimento do Aprisionamento de Stanford, no campus da Universidade de Stanford. O objetivo era investigar o poder que as situações sociais têm de influenciar o comportamento das pessoas comuns — em particular, como as pessoas boas podem ser levadas a tratar mal os outros. Dividi os alunos em grupos de “prisioneiros” e “guardas” e transformei o porão de um prédio de salas de aula no local numa “prisão”. Na qualidade de supervisor dessa prisão de Stanford, aprendi mais uma lição valiosa sobre o tempo.

Apesar de os alunos-prisioneiros saberem que participavam de um experimento por um período limitado de tempo, eles não se comportavam como tal, e sim como se estivessem presos. Embora os prisioneiros tivessem condições de escapar de sua opressão diária e desoladora compartilhando com os outros prisioneiros as suas identidades passadas e esperanças futuras para quando o experimento acabasse, eles raramente o faziam. Em vez disso, as fitas gravadas que nós, os psicólogos, leramos das conversas (grampeadas) em suas celas revelam que a maioria das discussões era sobre os aspectos negativos de sua situação no momento: comida ruim, guardas maus, tarefas detestáveis, ser colocado na solitária e coisas semelhantes. Como eles não revelavam quem eram ou as suas aspirações futuras antes que recebessem aleatoriamente o papel de prisioneiros, sabiam pouco uns dos outros, a não ser as suas identidades humilhantes e degradantes como prisioneiros. Fiquei muito impressionado pelo fato de essa experiência ter mostrado o oposto de minha experiência na infância, quando eu era limitado pelas circunstâncias e cercado pela pobreza, mas mesmo assim imaginava um futuro mais positivo. Eu também extraía todo prazer que era possível de qualquer situação em que me encontrava para poder sobreviver. Esses falsos prisioneiros rapidamente se aprisionaram no desespero ao se concentrar nas experiências negativas muito recentes dos poucos dias que passaram em uma prisão fictícia.

Como é possível que nossas identidades de longa data mudem tão rapidamente? O que é que faz pessoas diferentes reagirem às situações de maneira diferente? Procurando por respostas, comecei minha pesquisa sobre perspectivas temporais. Minha primeira pesquisa sobre o tema ganhou um grande impulso quando John Boyd passou a fazer parte da minha equipe de pesquisa na Universidade de Stanford em 1994. Juntos, desenvolvemos um sistema de medida confiável e válido da perspectiva temporal. Após três décadas de pesquisa, as ideias de John e as minhas influenciaram pesquisadores em todo o mundo, e estou mais convencido do que nunca de que a perspectiva temporal é uma das influências mais poderosas nas ações, no pensamento e nos sentimentos humanos, e a menos compreendida ou valorizada.

Vamos ouvir agora a versão de John sobre essa história com o tempo:

Uma combinação única de natureza e criação me conduziu pelo — e para o — tempo. Naturalmente tímido e introvertido quando criança, passei meus primeiros anos nos bosques de South Lake Tahoe, na Califórnia, tendo como amigos índios e caubóis imaginários. Quando entrei no jardim de infância, meu pai conseguiu um emprego na escola primária da Universidade da Califórnia (UCLA), e minha família se mudou para Los

Angeles. O ambiente urbano foi um tremendo contraste com o isolamento e o distanciamento de Tahoe aos quais eu estava habituado, e levei um tempo para me acostumar à agitação e à correria da cidade grande e todas as pessoas de verdade.

Um dia minha mãe chegou ao jardim de infância para me levar para uma consulta. Estávamos no recreio, mas quando ela me procurou no parquinho não conseguiu me encontrar. Um pouco alarmada, ela voltou para a sala de aula e perguntou para a professora onde eu estava. "Você deu uma olhada na árvore no meio do parquinho?", perguntou a professora. "Ele fica lá na maioria dos intervalos, vendo as outras crianças brincarem." Ela me encontrou lá, em cima da árvore solitária no meio da área pavimentada do parquinho. Hoje eu passo menos tempo em cima de árvores, mas ainda sou fascinado pelo comportamento das pessoas, por questionar o porquê da maneira de elas agirem e de terem determinada visão da existência.

Assim como aconteceu com o Phil, a educação pública desempenhou um grande papel no desenvolvimento da minha perspectiva temporal. Senti essa influência tanto na sala de aula quanto em casa. Meus pais tinham carreiras de sucesso como professores da rede pública. Além disso, minha mãe era doutora em educação e meu pai tinha o título de mestre. Eles começaram suas carreiras como professores de escolas públicas e terminaram como diretores e superintendentes. Como resultado da influência deles e de meus interesses acadêmicos, adquiri uma orientação para o futuro que quase se iguala à do Phil.

Quando completei 18 anos, meus pais se divorciaram depois de quase vinte anos de casamento. Fiquei chocado e confuso. Eu esperava passar os vinte anos seguintes da minha vida trabalhando para levar a vida que meu pai estava largando. O fato de que ele de repente parecia querer algo diferente não fazia sentido. Durante uma conversa muito memorável, perguntei ao meu pai o que tinha mudado em sua vida da época em que ele tinha a minha idade até os seus 40 anos, a idade dele na época. Ele respondeu da maneira mais honesta que foi capaz, mas as pessoas nem sempre sabem por que elas mudam. Às vezes, elas simplesmente mudam. A melhor resposta que ele e eu conseguimos encontrar foi que ele tinha resistido às mudanças por muito tempo, e que não era mais possível continuar a agir assim e permanecer honesto consigo mesmo. Naquele dia decidi não guardar todas as minhas mudanças para quando eu completasse 40 anos. Resolvi ter o que chamei de *pequena crise da meia-idade* todos os dias da minha vida, na esperança de evitar uma grande crise quando chegasse aos 40.

Fiz 40 anos recentemente, e ao que tudo indica a minha estratégia funcionou até certo ponto. Não evitei as mudanças que naturalmente vêm com a idade, mas consegui processar melhor as que ocorreram entre os

18 e os 40 anos. Aprendi a não lutar com o tempo, mas a me render completamente a ele. Casei-me tarde e trabalhei para acelar as mudanças no meu casamento e em mim. Embora tenha evitado o desejo por mudanças repentinas e de grande impacto, continuo a tentar ouvir os meus próprios conselhos em outras áreas. Apesar de eu adorar pesca com isca artificial, trabalhar com madeira, viajar e passar um tempo com a família e com os amigos, às vezes a minha perspectiva temporal futura interfere.

Profissionalmente, me dediquei às minhas paixões, as quais incluem a psicologia, o tempo e a tecnologia, e a interação entre essas três áreas. A minha pesquisa psicológica inicial em Stanford, na verdade, tinha o objetivo de explicar por que as pessoas fazem coisas que são geralmente consideradas loucas; por exemplo, o porquê de existir homens-bomba. Refleti e concluí que não havia respostas simples e prontas, e que elas devem se revelar de acordo com uma visão de tempo altamente pessoal e o lugar que o indivíduo ocupa nela. Descobri que muitas áreas do campo da psicologia fecharam os olhos para as crenças sobre o futuro distante, porque elas são muito associadas à religiosidade, o que, de acordo com a dentro da corrente principal da psicologia, fica próximo do nível de assunto tabu. Meu trabalho acabou corroborando o trabalho inicial de Phil e o estendeu ainda mais para o futuro, como você verá no Capítulo 6. Estamos há 14 anos colaborando um com o outro em pesquisas. Junhando os anos de experiência em pesquisa de cada um, desde que começamos de fato, temos 52 anos de trabalho. Durante esse tempo, entrevistamos e trabalhamos com dezenas de milhares de alunos e milhares de participantes humanos em experimentos para desenvolver as ideias que compartilharemos com você.

Este livro é um guia de investimento para o futuro. O tempo é importante, não importa quem você seja, onde more, quantos anos tenha ou o que faça. Se você passa o tempo sozinho bebendo ou é líder de nações, o tempo é importante. Se você é mãe solteira, um executivo, um professor, aluno ou prisioneiro, o tempo é importante. Se você é um hedonista sossegado ou um fanático por trabalho altamente competitivo, o tempo é importante. O seu tempo é precioso. Você passa pela vida apenas uma vez, por isso é essencial que aproveite o máximo dessa sua jornada.

O ideal que desejamos te ensinar a desenvolver é uma perspectiva temporal equilibrada em vez de uma zona temporal única e restrita. Uma perspectiva temporal equilibrada permitirá que você tenha a flexibilidade para mudar do passado para o presente e para o futuro em resposta às exigências das situações que enfrenta, de modo que você terá condições de tomar as melhores decisões. Entretanto, enquanto aconselhamos, você tem de aceitar. E terá que firmar um

compromisso de aprender e mudar para obter o melhor retorno de seu investimento, já que é a única pessoa que pode fazer com que seu tempo seja importante. Se não for você, quem mais? Se não for *agora*, então quando?

Intervalo 1: Faça a correspondência entre as citações e o autor e a época

Citação	Autor
1. Você ama a vida? Então não desperdice o tempo, porque ele é a substância com a qual a vida é feita.	a) Elizabeth I (1533-1603)
2. Daria todas as minhas posses por um pouco mais de tempo.	b) Teófrasto (300-287 a.C.)
3. O tempo é a coisa mais valiosa que um homem pode gastar.	c) Benjamin Franklin (1706-1790)
4. O seu tempo é limitado, por isso não o desperdice vivendo a vida de outra pessoa. [...] Todo o resto é secundário.	d) Charles Darwin (1809-1882)
5. O tempo é a moeda de sua vida. É a única moeda que você tem, e só você pode decidir como gastá-la. Tome cuidado para não deixar que outras pessoas a gastem por você.	e) François Rabelais (1490-1553)
6. Não há nada mais caro e mais precioso do que o tempo.	f) Carl Sandburg (1878-1967)
7. Um homem que ousa desperdiçar uma hora ainda não descobriu o valor da vida.	g) Plutarco (c. 46-120 d.C.)
8. O tempo é a medida que a alma faz de sua expectativa, sua atenção e sua memória.	h) Santo Agostinho (354-430)
9. Quando perguntaram a Pitágoras o que era o tempo, ele respondeu que era a alma deste mundo.	i) Baltasar Gracian (1601-1658)
10. Nada nos pertence a não ser o tempo, do qual aproveitamos até os que não têm mais nada além dele.	j) John Randolph (1773-1833)
11. O tempo é ao mesmo tempo o nosso bem mais valioso e o mais perecível.	k) Steve Jobs (2005)
12. Você pode me pedir qualquer coisa que quiser, com exceção do tempo.	l) Napoleão (1769-1821)

Respostas: 1. c; 2. a; 3. b; 4. k; 5. f; 6. e; 7. d; 8. h; 9. g; 10. j; 11. i; 12. l.

O TEMPO

Uma retrospectiva das perspectivas temporais

Nada é permanente a não ser a mudança.

— Heráclito

Segundo o famoso calendário cósmico de Carl Sagan, a Terra se formou no mês de setembro do primeiro ano de vida do cosmo.¹⁴ Os dinossauros surgiram na noite de Natal, e os macacos apareceram no dia 31 de dezembro, às 22h15. Os nossos primeiros ancestrais humanos começaram a caminhar eretos às 21h42, e os primeiros humanos modernos anatomicamente apareceram às 22h30. Hoje é o primeiro segundo do segundo ano cósmico. Os 364 dias, 10 horas e 30 minutos do primeiro ano antes do surgimento dos humanos foram repletos de acontecimentos: galáxias se formaram, sistemas solares puseram em equilíbrio suas órbitas com sincronismo preciso e os planetas ocuparam-no. Para Sagan, um cosmólogo, este universo vasto é o pano de fundo sobre o qual o tempo é medido.

O mundo é muito antigo e os seres humanos são muito recentes. Os acontecimentos importantes de nossas vidas pessoais são medidos em anos ou períodos menores; as nossas vidas, em décadas; nossas genealogias familiares, em séculos; e toda a história é registrada em milênios. Porém, nós fomos precedidos por um panorama temporal impressionante, que se estende por períodos excepcionalmente longos no passado, a respeito dos quais sabemos muito pouco, tanto pela falta de registros escritos quanto pela

difficuldade real em compreender a imensidão dos intervalos envolvidos.

— Carl Sagan, *Os Dragões do Éden*

Sagan mediu as distâncias em anos-luz e o tempo em milênios. A maioria de nós mede o tempo tendo como referência a visão linear de nossas vidas. Essas vidas podem não ser nada mais que meras chamas passageiras na imensa vastidão do cosmo, mas representam tudo o que temos. Elas são importantes para nós. Seguindo essa visão da vida como nosso limite, os aniversários e as mortes marcam o início, a passagem e o fim de nosso tempo pessoal. Para nós, uma vida que dura cem anos é longa demais, e mil anos parecem uma eternidade. No nosso modo de entender, cada nascimento é uma chegada e cada morte, uma partida da vida. Ao nascer, cada um de nós é um exemplo totalmente novo de vida, mas todos somos formados com base em um molde tão antigo quanto o cosmo. Os primeiros 364 dias do calendário de Sagan não se passaram de maneira ociosa. Eles foram gastos na nossa criação.

VOCÊ É UM ANACRONISMO VIVO

Como o mundo ao nosso redor muda rapidamente desde o nosso nascimento, nós, os seres humanos, somos anacronismos vivos. Nosso mundo passou por mudanças impressionantes nos últimos 150 anos. A fisiologia humana, ao contrário, levou milhões de anos para ser criada e não mudou muito nos últimos 150 mil anos. O seu corpo, mesmo que esteja em perfeitas condições, foi projetado para ter sucesso no *passado*. Ele é uma máquina biológica antiga que evoluiu em resposta a um mundo que não existe mais. Apesar de vivermos em um mundo no qual a velocidade de processamento dos computadores dobra aproximadamente a cada dois anos,¹⁵ o processamento de informação humano não se expandiu consideravelmente nos últimos 150 mil anos. A nossa fisiologia está claramente correndo atrás do tempo.

Somos máquinas com frequência em hertz num mundo de mega-hertz. Para uma pessoa mediana, o tempo de reação simples é de aproximadamente 250 milissegundos. O tempo de reação simples é o tempo que se gasta para reagir a um estímulo, como quando se acende uma luz ao apertar um interruptor. Portanto, cada "ciclo" de luz e aperto do interruptor leva $\frac{1}{4}$ de segundo. Em um segundo podem ocorrer quatro ciclos completos. Por isso, um ser humano mediano tem uma velocidade de processamento de cerca de 4 hertz. Em comparação, os computadores de mesa modernos têm uma unidade de processa-

mento central (o cérebro do computador) com velocidades de processamento de mais de 3 giga-hertz. Isso corresponde aproximadamente a um processamento 750 milhões de vezes mais rápido do que a nossa frequência.¹⁶

Essa velocidade de processamento relativamente baixa tem duas implicações importantes. Primeiro, significa que todos nós vivemos cerca de 500 milissegundos no passado.¹⁷ Nossos corpos levam aproximadamente esse tempo para registrar o que acontece à nossa volta, tais como uma luz ao ser acesa. Precisamos de ainda mais tempo para perceber sons, porque a velocidade do som é bem menor que a da luz.

Segundo, como a nossa CPU mental funciona devagar, nós, os humanos, temos de ter cuidado a respeito de quanto tempo gastamos pensando em uma coisa só. Nós armazenamos, protegemos e conservamos nossos ciclos mentais de pensamento assim como um avaro guarda seu dinheiro. De fato, os psicólogos cunharam um termo para essa tendência, e chamam os humanos de "avaros cognitivos".¹⁸ Em sua vida diária, quando se deparam com decisões rotineiras, as pessoas economizam seus ciclos de pensamento e, ao invés de usá-los, preferem depender da heurística¹⁹ mental, regras simples e práticas aprendidas por meio da tentativa e do erro. Nós reservamos as nossas habilidades de tomada de decisões e julgamentos para pensar sobre as forças imprevisíveis, novas e perigosas em nossas vidas; ou seja, para prever o futuro. Infelizmente, o que funcionou no passado pode não dar certo no presente imediato, principalmente se o agora é diferente do que passou. Além disso, os nossos sucessos do passado não são reproduzidos automaticamente no futuro, por mais que a gente gostaria que isso acontecesse.

O ESTADO DA NATUREZA E O TEMPO DO EVENTO

Desde tempos imemoriais a humanidade passa por um processo de desenvolvimento cultural. [...] Devermos a esse processo o melhor de nós mesmos, e também uma boa parte de nossos sofrimentos.

— Sigmund Freud, em "Por que a Guerra?", uma carta aberta a Albert Einstein²⁰

Se a fisiologia humana não mudou em 150 mil anos, então o que mudou? Vamos voltar no tempo até as 22h30 do dia 31 de dezembro do calendário cósmico de Sagan e encontrar com um parente remoto comum, Tag, de 21 anos de idade, um ancião do seu clã, de seu círculo social. Ele vive no Leste Africano com sua parceira, lva, seus dois filhos e um clã de aproximadamente quarenta outros humanos primitivos. A área onde vive cobre cerca de 250km² de campos ondula-

dos, envoltos por florestas úmidas densas. As árvores são uma fonte relativamente constante de alimento, que Tag suplementa com carne de macacos e roedores.

Sob muitos aspectos, Tag vive bem. Ele não sofre com invernos rigorosos, como os característicos de latitudes mais ao norte e ao sul, e a terra fornece tudo de que ele precisa. O clã de Tag vive, ama e trabalha junto antes do advento de desgraças modernas como as drogas, a violência das gangues, o colapso iminente do sistema de aposentadoria e a frustração de um filho não ter entrado na melhor escola da cidade. Porém, Tag também se preocupa com sua vida. Seu maior medo é que ele e sua família possam ser mortos e comidos por animais selvagens, uma possibilidade real. Ele se preocupa também com outras feras um pouco menos selvagens, ou seja, os homens do clã vizinho. Tag notou como os homens olharam para sua adorável Eva quando os clãs se viram frente a frente, cada um em uma das margens opostas do rio, e tem medo de que um desses homens acerte a sua cabeça com uma pedra enquanto estiver dormindo. Sempre que seus medos da morte iminente são abrandados, Tag volta seus pensamentos para uma das atividades bem conhecidas, que podemos abreviar com as iniciais ABCD: Amar, Brigar, Comer e Debandar, e a busca e a satisfação dessas atividades ocupam a maior parte de seu tempo. Comer significa encontrar alimento em um local em que ele e seu clã têm mais probabilidades de se alimentar do que servir de alimento para alguém. Depois de comer, se sobrar algum tempo em seu dia, ele volta sua atenção para as outras atividades.

Thomas Hobbes caracterizou notavelmente a vida de Tag e de seus contemporâneos na natureza como "solitária, pobre, sórdida, embrutecida e curta".²¹ Apesar de a vida de Tag não ser solitária, ela é sem dúvida pobre, sórdida e embrutecida, algo que ele aceita. Porém, o fato de sua vida ser curta faz com que Tag fique acordado à noite. De fato, ele gasta muitos ciclos cognitivos pensando nas maneiras como sua vida pode terminar e em como se proteger delas.

Por causa dessa obsessão saudável em evitar a própria morte, a concepção de tempo de Tag é quase totalmente orientada para o presente. Ele se concentra em evitar coisas que podem matá-lo hoje e ignora as que talvez o matem amanhã. Ele não precisa de um calendário para marcar a passagem de dias, semanas, meses e anos. Se viver o suficiente, Tag estará suscetível às mesmas doenças crônicas que a idade nos traz, como o câncer e as doenças cardíacas. Porém, ele está preocupado com ameaças mais urgentes e vive segundo o mantra: "Mantenha seus olhos, ouvidos e sua atenção no presente, ou ele lhe matará." Tag se preocupa em se preparar para o futuro, pois passa todos os dias da mesma maneira: tentando se salvar. Se alguém desse a ele uma semente de girassol, ele não a plantaria. Ele a comeria.

çam quando o tempo parece apropriado, e não quando os ponteiros de um relógio dizem que o acontecimento deve começar.²³ A independência entre o tempo do evento e o tempo do relógio pode ser muito irritante para aqueles que como nós estão acostumados a organizar a vida de acordo com o tempo do relógio.

Há anos, quando estava em férias em Bali, nossa colega Patricia queria assistir a uma apresentação de dança de um grupo local. As pessoas que tinham visto rasgavam elogios à dança. Patricia, professora de teatro da Universidade de Stanford, estava ansiosa para assistir.²⁴ Porém, depois de procurar em todos os lugares óbvios, como jornais, murais de avisos e cartazes, ela não conseguiu descobrir o horário de início da apresentação e, por isso, perguntou a um nativo de Bali sobre o horário certo.

Pat: Por favor, a que horas começa a apresentação de dança esta noite?

Nativo: Depois do jantar, quando escurecer.

Pat: Certo, mas é logo após o jantar?

Nativo: Às vezes, mas não sempre.

Pat [um pouco frustrada]: Então é mais tarde. É por volta das nove horas?

Nativo [com um tom indiferente]: Às vezes, mas geralmente começa antes.

Pat [irritada]: Como, por exemplo, às sete horas?

Nativo: Às vezes, mas às vezes também não há apresentação.

Pat [com raiva]: O que você quer dizer, que nem sempre há apresentação?

Nativo: Se o tempo não for apropriado ou os dançarinos não sentirem vontade de dançar, eles não dançam.

Pat [tentando se acalmar e usando uma tática diferente]: Então quando é que as pessoas começam a aparecer para ver a apresentação?

Nativo: Elas começam a aparecer depois do jantar, mas algumas chegam depois que a apresentação já começou.

Para efeito de concisão, encerraremos o diálogo neste ponto, mas foram necessárias muitas outras perguntas antes que a nossa amiga, nervosa, percebesse que ela e o nativo estavam falando línguas diferentes, no sentido figurado. Embora ambos falassem inglês, Pat estava usando a língua do tempo do relógio, e o nativo estava falando a língua do tempo do evento. Para o nativo, os dançarinos e a plateia negociavam inconscientemente o horário de início do espetáculo. Um consenso social determinava quando começava a apre-

sentação e qual era o horário apropriado. Para Pat, e muito provavelmente também para você, os relógios determinam quando os eventos sociais devem começar. Ao final, Pat e seus amigos aprenderam a língua do tempo do evento e desenvolveram uma nova sensibilidade em relação à influência que a cultura exerce no tempo.

O legado temporal de Tag

Infelizmente, a vida de Tag teve fim na idade avançada de 25 anos, mas não sem antes gerar oito filhos, dois dos quais sobreviveram seus aniversários de 10 anos, e um dos quais é nosso ancestral direto. Entre Tag, Eva e nós, há uma extensa linhagem de pessoas corajosas que progressivamente deixaram para trás as suas vidas orientadas para o presente por uma nova perspectiva que abraça o futuro. Os nossos parentes visionários começaram a olhar além do ciclo de um único período de um dia e uma noite, e passaram a usar os ciclos lunares e posteriormente as estações. Eles se deram conta dos ciclos uniformes da natureza; perceberam que os invernos rigorosos geralmente davam lugar a primaveras abundantes, que verões quentes duravam um número previsível de dias, que as manhãs frias do outono pressagiavam o retorno do inverno, e que o ciclo se repetia todos os anos. Para se beneficiar dessa descoberta seminal, começaram a plantar na primavera e fazer suas colheitas no final do verão e do outono. Eles perceberam também que os animais davam à luz quando o tempo estava bom e a comida era abundante. Primeiramente, suas observações lhes garantiam nada mais que a sobrevivência. Porém, com o passar do tempo, sua habilidade como agricultores permitiu que sua sociedade desenvolvesse outras atividades e ocupações. Uns poucos afortunados tinham a liberdade de dedicar seu tempo a novos empreendimentos e chegaram até mesmo a desfrutar de tempo livre.

Quase todas essas atividades estavam relacionadas ao aspecto da vida mais perturbador, o ponto que Hobbes destacou apropriadamente: a curta duração da vida. As pessoas trabalhavam para eliminar as coisas que podiam matá-las, as ameaças mais urgentes à sua sobrevivência. Os animais selvagens eram mortos e mantidos separados das pessoas. Eles construíram abrigos para proteger suas famílias dos elementos da natureza. O alimento era armazenado como uma medida de prevenção para os tempos difíceis. A partir do momento em que nossos ancestrais conseguiram eliminar as ameaças, eles conquistaram a liberdade de olhar para o futuro sem o medo de ser mortos se desviassem os olhos do presente. Foi assim que teve início a nossa marcha incessante em direção ao futuro.

O tempo de Abdul

Abdul, descendente de Tag e nosso ancestral, viveu aproximadamente às 23h59m52 do dia 31 de dezembro do calendário cósmico, há cerca de 2.500 anos. Abdul foi sapateiro e vendia sapatos em sua pequena loja perto do centro de uma cidade em uma região que hoje chamamos de Egito. A maioria de seus clientes era de moradores locais, mas ele também vendia bastante para os viajantes e mercadores de passagem por sua cidade. Quando era mais jovem, Abdul sonhava em se unir aos viajantes para se aventurar no Oriente, mas o seu lugar era junto à família, sua esposa, seus quatro filhos e seis netos. Ruídos sobre uma guerra o deixavam perturbado. Seu filho fora alistado obrigatoriamente no exército. Sua filha mais jovem estava se aproximando da idade para casar e precisava de um dote. Ela sempre sonhara com uma grande cerimônia tradicional de casamento desde o tempo em que era pequena, e ele não queria desapontá-la, mesmo que isso significasse fabricar mais sapatos e ganhar mais alguns calos em suas mãos cansadas.

Diferentemente de Tag, Abdul quase nunca se preocupava com o presente, embora seus clientes, nos momentos de distração, contassem histórias sobre quando enfrentaram animais exóticos no Oriente. Ele falava sobre o tempo e o que o futuro reservava, e planejava seus dias de acordo com as sombras que o Sol lançava sobre o obelisco na praça da cidade. O calendário egípcio, então recente, tinha 12 meses e 365 dias, igual ao nosso. Doze meses de trinta dias somavam 360 dias, mas os egípcios pragmaticamente acrescentaram cinco dias "extras" ao final do ano para ter uma correspondência mais próxima do ano solar de 365 dias. Apesar das deficiências desse calendário, ele representava uma melhora em relação ao cálculo do tempo anterior, baseado na enchente sazonal do rio Nilo.

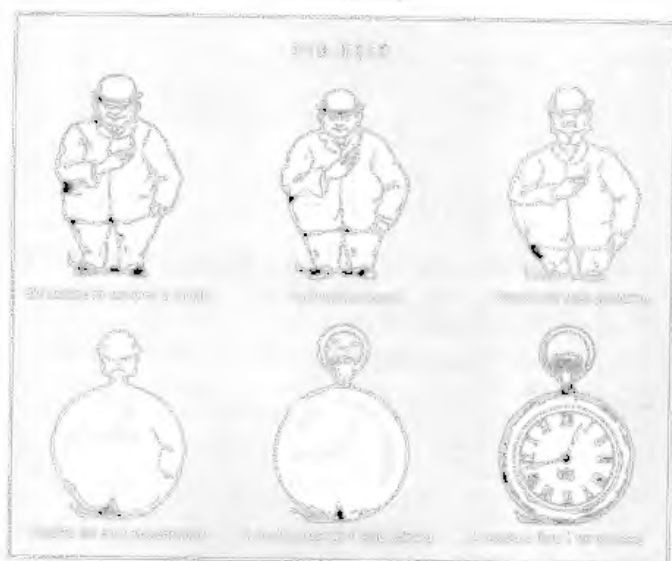
Abdul costumava abrir sua loja quando os primeiros raios de sol atingiam a ponta do obelisco, porque os viajantes que ele planejava receber começavam suas viagens durante as horas frescas da manhã, e a fechava quando o último fecho de luz do Sol deixava o obelisco ao final do dia. Os clientes geralmente já estavam esperando do lado de fora quando ele abria sua loja para começar a vender, pela manhã. Porém, somente a abria quando tinha de abrir, e se precisassem de sapatos, os clientes esperavam e passavam o tempo conversando. Abdul viveu entre o tempo do evento e o tempo do relógio, um tempo que ainda estava por vir. Se alguém lhe desse uma semente de girassol, ele poderia comê-la ou plantá-la, dependendo de sua fome no momento.

A TRANSIÇÃO PARA O TEMPO DO RELÓGIO

Depois da vida de Abdul, o tempo continuou a sofrer mudanças. O calendário juliano de Júlio César, que substituiu o calendário romano em 45 d.C., eliminou a necessidade de dias extras, ou às vezes de meses extras. Em seguida, o calendário gregoriano substituiu o juliano em 1582. Após 1854, o registro do tempo se tornou mais preciso, e os relógios, mais compactos.²⁵ Os condutores de trens e os ricos passaram a usar relógios de bolso. Produtos da Revolução Industrial, os relógios rapidamente se converteram em símbolos de status. Em 1884, a Inglaterra adotou a Hora do Meridiano de Greenwich, que encertou a confusão gerada pelos diferentes padrões de tempo que cada cidade observava. Um "padrão" universal de tempo possibilitou que os horários dos trens fossem estabelecidos com mais precisão e segurança. Antes dessa época, os trens funcionavam de acordo com o relógio da cidade onde estava localizada a sede da empresa ferroviária.²⁶

Edward, descendente de Abdul, viveu na Inglaterra às 23h59m59 do dia 31 de dezembro do calendário de Sagan, ou seja, há cerca de 150 anos. Assim, como Abdul, Edward foi sapateiro, mas fechou sua loja em uma pequena vila da Inglaterra porque não conseguia competir com os sapatos baratos produzidos por uma nova fábrica. Em um dia bom de trabalho, Edward era capaz de fazer, sozinho, cinco pares de sapatos manualmente, mas num dia qualquer, operários com pouca qualificação conseguiam fabricar cinco pares de sapatos por hora. Como Edward não tinha como sobrepujá-los, se uniu a eles, mudando-se para Birmingham a fim de trabalhar em uma fábrica.

A mudança de local de trabalho que Edward fez exigiu que ele mudasse sua maneira de pensar sobre o tempo, o qual, sob muitos aspectos, já não lhe pertencia mais. O som do apito da fábrica e o ritmo das máquinas passaram então a reger a vida de Edward. O apito dizia a ele quando devia se levantar, se apresentar para o trabalho e voltar para casa. Quando se encontrava fora do alcance do apito da fábrica, os sinos da igreja e seu novo relógio de bolso mantinham Edward aprisionado firmemente aos ritmos da cidade industrial. No século XIX, o simples medo de ter uma vida curta transformou o mundo de uma maneira tão profunda que o tempo já não era mais medido de acordo com os ritmos do mundo natural. O horário marcado passou a ser a moeda — o próprio fundamento — da vida social. As lojas abriam em torno dele, as pessoas rezavam de acordo com ele, os horários dos trens foram estabelecidos segundo ele, e as apresentações de teatro começavam com base nele. Até mesmo os eventos do cotidiano como o chá da tarde passaram a ter um horário predeter-





muitos de nós, vendia seu tempo. Se Edward fizesse cinquenta ou cem pares de sapatos por dia, seu pagamento seria o mesmo. Edward geralmente tinha apenas um determinado número de horas para vender, quer as usasse de maneira eficiente ou não. Em alguns dias, quando a fábrica tinha poucos pedidos, Edward era encarregado de fazer um número fixo de sapatos. Nesses casos, como recompensa por terminar sua tarefa em meio dia de trabalho, Edward recebia seu salário pela metade. Portanto, para Edward era financeiramente interessante assegurar que a tarefa que lhe fora confiada ocupasse o tempo que ele estava disposto a vender para a fábrica. A eficiência não era uma prioridade para Edward, e sim ocupar o tempo que ele tinha para vender. Para Edward, o tempo era dinheiro.

Intervalo 3: Marx, a potência, a mão de obra e o tempo

Karl Marx acreditava que os trabalhadores do mundo industrializado eram explorados porque não recebiam o pagamento pelo valor total dos bens que produziam. Abdul, por exemplo, recebia todo o lucro por cada par de sapatos que fabricava, mas Edward recebia apenas o pagamento por hora. Segundo o ponto de vista de Marx, tanto Abdul quanto Edward vendiam sua mão de obra. Acontece que se Edward trabalhava tanto quanto Abdul e recebia menos, logo ele era explorado. Entretanto, Marx não percebeu que a transição do tempo do evento para o tempo do relógio alterou a natureza das relações econômicas, de maneira que Abdul e Edward vendiam coisas completamente distintas. Abdul vendia sapatos, e Edward vendia seu tempo. Segundo essa visão, a exploração de Abdul envolveria pagá-lo menos que o preço total de um par de sapatos. A exploração de Edward envolveria pagá-lo por menos tempo que ele de fato trabalhou. De maneira semelhante, se Abdul gastasse mais tempo para fazer um par de sapatos, ele não receberia a mais por isso; e pela lógica de Marx, Abdul estaria sendo explorado. Vender o seu tempo pode não ter sido um bom negócio para Edward em comparação a vender seus sapatos; porém, ele estava totalmente consciente da troca que estava fazendo.

Os físicos entenderam há muito tempo a relação entre o trabalho e o tempo, e chegaram à seguinte definição: Trabalho = Força / Tempo. Assim como Marx, os físicos também se interessam pela Potência, e eles a definem como a (Força x Distância) / Tempo. As leis da física não mudaram durante a Revolução Industrial, mas mudou a relação do homem com o tempo. Fizemos a transição de uma economia baseada no evento e no produto para uma economia baseada no tempo, na qual somos pagos pela unidade de tempo que vendemos, se recebemos por hora; ou por um montante fixo, se somos assalariados.

Os proprietários de fábricas receberam um grande incentivo para extrair o máximo de valor possível do tempo que compravam de seus empregados com a entrada em cena de um homem chamado Frederick Winslow Taylor, o pai da ciência da administração.²⁷ Taylor achava que havia a maneira correta e a maneira errada de se executar todas as coisas, mesmo tarefas básicas como juntar o carvão com a pá, juntar peças e fazer sapatos. A maneira "correta" era a que possibilitasse completar uma tarefa desejada no menor tempo possível. A maneira "errada" era qualquer uma que desperdiçasse tempo ou dinheiro. Nos estudos que conduziu sobre o tempo e o movimento, Taylor cronometrava os trabalhadores durante a execução de suas tarefas e depois identificava quais técnicas permitiriam aos operários terminar seus trabalhos no menor tempo possível. As técnicas mais eficientes podiam ser difundidas em toda a fábrica. Para Taylor, o tempo realmente significava dinheiro, e ele trabalhava para garantir que as empresas recebessem o maior valor pelo tempo que compravam de seus funcionários. O tempo passou a ser uma commodity que podia ser economizado, gasto, desperdiçado, ganho e até mesmo perdido. Pesa a favor de Taylor o fato de achar que os funcionários deveriam ser recompensados por adotar medidas de uso eficiente do tempo. Não é de surpreender que muitos trabalhadores tenham visto seus esforços como uma manobra administrativa para conseguir que trabalhassem mais pela mesma remuneração. Ainda hoje, esse tema controverso faz parte das negociações entre empregados e empregadores, conforme veremos no Capítulo 10.

O TEMPO HOJE

A implacável meta de aumentar os nossos futuros individuais e coletivos moldou o curso da história humana, e ainda hoje continuamos a empurrar a maioria das ameaças à nossa sobrevivência para mais longe no futuro. A expectativa de vida aumentou 300% nos últimos milênios, de 25 para mais de 75 anos. A qualidade de nossas vidas no geral também melhorou. Há duzentos anos, 90% da população trabalhava no campo, e hoje essa porcentagem caiu para menos de 4%.²⁸ Há um século, 80% da renda de uma família média norte-americana de cinco pessoas era gasta com moradia, alimentação e vestuário, e 10% de sua renda provinha do trabalho dos filhos.²⁹ Em 2002, menos de 1% da renda de uma família média de 2,5 pessoas vem do trabalho dos filhos, e apenas 50% da renda total da família era destinada para moradia, alimentação e vestuário. Hoje se gasta muito mais tempo com lazer, viagens, passatempos e diversão. Podemos ver nitidamente, então, que os supostos "bons e velhos tempos" não eram tão bons assim para todas as pessoas.

Intervalo 4: Média de minutos gastos em atividades durante o dia. *30

Atividade*	Tipos de mídia	Média de minutos por pessoa
Uso de mídia (exclusivo, sem estar ligada a outra atividade)		226
Uso de mídia (ligada a outra atividade)		296
	Televisão	266
	Rádio	109
	Internet	137
	Computador (sem Internet)	143
	Telefone	45
	Música	109
	Livros, jornais e revistas	52
	Vídeos	101
	Videogames	75
	Outros	52
Trabalho**		157
Atividade social		62
Refeições		49
Tarefas domésticas		41
Cuidados pessoais (aparência pessoal e higiene)		28
Preparo das refeições		24
Cuidar das crianças		22
Compras/serviços		17
Educação		12
Esportes/passatempos		8
Atividades físicas		6
Religião		5
Eventos		3
Organizações		2
Outras ou desconhecido		95

* Baseado em um dia observado de 757 minutos.

** Nem todos os participantes trabalhavam, e as observações foram distribuídas por todos os sete dias da semana.

cialmente. Por exemplo, a história de *Os Três Porquinhos* estimula as crianças a se prepararem para o futuro e se protegerem. A ideia de que um lobo pode nos matar não é nova, e Tag, nosso ancestral, poderia nos ter contado essa história. O que é relativamente novo é a consciência de que a ameaça existe no futuro e que podemos evitá-la se formos prudentes e nos prepararmos. O tempo é também um tema constante em canções e na literatura. Alguns artistas lamentam a sua passagem, e outros lamentam porque ele deveria passar mais rápido. O tempo influenciou também artistas pós-modernos como Picasso, Braque e Dalí. O estilo cubista de Picasso e Braque, por exemplo, retrata as pessoas e os objetos de todas as perspectivas simultaneamente, e a obra *A Persistência da Memória*, de Salvador Dalí, retrata a maleabilidade e a relatividade do tempo.

Hoje em dia olhamos para o futuro distante mais do que nunca. É o que precisamos fazer, pois nossas ações afetarão o mundo que nossos descendentes herdarão daqui a milênios. O lixo, o inverno e a guerra nucleares têm o potencial para destruir completamente o futuro. O aquecimento global é uma realidade cientificamente comprovada. Se todas as nações não param imediatamente de reduzir suas emissões de carbono e estimularem mudanças profundas na conservação de energia e redução do desperdício, podemos esperar por catástrofes globais no futuro próximo.

Intervalo 6: Obras de ficção sobre o tempo

Os Três Porquinhos (1843)

Os Três Porquinhos é uma história sobre a necessidade de se preparar para o futuro. O primeiro porquinho constrói uma casa de palha. O grande lobo mau sopra com força e derruba a casa. Então ele come o primeiro porquinho. O segundo porquinho constrói uma casa de madeira. A sua construção exige mais planejamento e trabalho do que a casa de palha do primeiro porquinho, mas mesmo assim o lobo consegue derrubá-la com um sopro. O lobo então come o segundo porquinho. Porém, o terceiro porquinho tem mais visão e perseverança do que seus irmãos, e constrói uma casa de tijolos. O lobo não consegue derrubar a casa assoprando. Em versões mais recentes, o lobo não come os dois primeiros porquinhos, que vão morar com o terceiro. Em uma versão comercial, eles matam o lobo e vendem sua pele.

O Patinho Feio (1843)

O Patinho Feio é uma história sobre a paciência e o poder de transformação do tempo. O patinho feio é chocado em um quintal de uma fazenda onde vivem patos e acredita que também é um pato. Ele nunca se adapta ao local onde vive e, por fim, vai embora, sentindo-se envergonhado e desprezado. Depois de quase morrer durante um inverno rigoroso, o patinho feio tem um encontro inesperado com

versão de Walt Disney de 1950 põe em destaque a necessidade da pontualidade. Cinderela fica fora após o toque de recolher da meia-noite, e como consequência o seu lindo vestido se transforma em farraços, seus lacaios viram ratos e a sua carruagem se transforma numa abóbora. A moral da história de *Cinderela* é que a pontualidade pode elevar os camponeses dentre nós à condição de igualdade com a realza. Outra moral é que devemos sempre ser guiados por nossa consciência do tempo, porque podemos perder tudo se nos envolvermos em excesso com os prazeres efêmeros.

Rip Van Winkle (1819)

Rip Van Winkle é uma história sobre a necessidade de se usar o tempo de maneira sensata, para não perdê-lo para sempre. Um dia, depois de fugir de sua esposa irritante, Rip decide tirar uma soneca debaixo de uma árvore. Ele dorme por vinte anos, e ao acordar descobre que sua esposa morreu e seus amigos se foram. A mensagem é clara: não passe a vida dormindo ou você vai se arrepender. Use o seu tempo de maneira sensata e prudente, e procure resolver seus problemas assim que surgirem; não os ignore ou passe a vida pensando em uma solução sem nunca fazer nada.

cordam e identificaram o *ritmo* dessa mudança como sendo particularmente problemático. Por exemplo, há mais de quarenta anos, os psicólogos organizacionais Warren Bennis e Philip Slater argumentaram que o mundo estava mudando tão rapidamente que tudo — carreiras, lares, papéis sociais e responsabilidades — logo passaria a ser temporário.³⁵ Mais recentemente, James Gleick documentou a aceleração de tudo em seu fenomenal livro, *Acelerado*.³⁶ Felizmente, se tudo acelera no mesmo ritmo, a posição relativa entre as coisas permanecerá constante. Os argumentos de Gleick refletem os de Bennis, Slater e de Alvin Toffler, que achava que o ritmo de vida estava acelerando e que passar por muitas mudanças em um período de tempo muito curto poderia na verdade nos fazer ficar doentes. De fato, os flagelos da saúde da vida moderna, como os cânceres, as doenças cardíacas e a hipertensão, são enfermidades que sofrem grande influência do estresse. Toffler argumentou que o ritmo de mudança no futuro causaria uma doença que ele chamou de “choque do futuro”. Em sua definição mais simples, o choque do futuro é resultado de muita mudança em um espaço de tempo muito curto, e as pessoas apresentam os seus sintomas na forma de estresse, ansiedade e confusão mental, que afetam as relações pessoais e as instituições sociais.³⁷

Contudo, a mudança não é algo novo. As pessoas e as sociedades sempre lidaram com a mudança de uma forma ou de outra desde o despertar da consciência. O antigo Império Egípcio, por exemplo, lidava com a mudança evitando-a. Charles Van Doren escreveu:

Os egípcios tinham um grande segredo, que não esqueceram por trinta séculos. Eles temiam e odiavam a mudança, e a evitavam sempre que possível.³⁸

As correntes de mudança que os egípcios conseguiram conter por 3 mil anos não passam de uma simples gota se comparada aos mares tempestuosos de mudança que nos atingem hoje. Porém, a inquietude alarmante de que estamos prestes a ser subjugados também não é algo novo. Apesar de quase sempre olharmos para o futuro com apreensão, costumamos ser mais compreensivos em relação ao passado. Porém, nem nosso medo do futuro nem nossa visão nostálgica do passado parecem ter muito fundamento.

Os que comparam o tempo em que viveram com uma era dourada que existe apenas na imaginação podem falar de degeneração e declínio, mas ninguém que tenha sido corretamente informado sobre o passado estará inclinado a ter uma visão desesperançosa e sombria do presente.³⁹

Embora essas palavras possam perfeitamente ter sido escritas por um de nossos contemporâneos, na verdade foram escritas pelo lorde Thomas Babington Macaulay há mais de 150 anos.

Enquanto os antigos egípcios tentaram parar o tempo, a juventude moderna dos anos 1960 se rebelou contra a perspectiva temporal convencional dos anos 1950. O lema que a geração dos anos 1960 adotou era: "Se ligue, se entregue e caia fora." Estas foram palavras de um discurso de Timothy Leary, no qual ele definiu os propósitos orientados para o presente da revolução da contracultura dos anos 1960:

Como toda grande religião do passado, procuramos a divindade dentro de nós, e expressar essa revelação em uma vida de glorificação e adoração a Deus. Nós definimos esses propósitos antigos em uma metáfora do presente: "Se ligue, se entregue e caia fora."⁴⁰

Os espíritos livres que abraçaram a atitude eufórica em relação ao tempo de Leary de "viver no momento" foram logo assimilados pela orientação para o futuro convencional e dominante. Essa é a mesma atitude adotada pelos líderes de negócios desde a Revolução Industrial. Ela valoriza o uso do presente para planejar o futuro, que é o cerne da economia capitalista.

Intervalo 7: Canções sobre o tempo

Título	Artista
100 Years (100 anos)	Five for Fighting
3 am (Três da manhã)	Matchbox 20
Serenata nº 13 em Sol Maior (Pequena serenata noturna)	Mozart
All This Time (Todo este tempo)	Sting
Always on My Mind (Sempre na minha mente)	Willie Nelson
A Memory of a Happy Moment (Uma lembrança de um momento feliz)	Musical <i>Aspects of Love</i>
April in Paris (Abril em Paris)	Louis Armstrong
As Time Goes By (Com o passar do tempo)	Jimmy Durante
At the End of the Day (Ao final do dia)	Musical <i>Os Miseráveis</i>
Don't Stop (Thinking about Tomorrow) (Não pare de pensar no amanhã)	Fleetwood Mac
Glory Days (Dias de glória)	Bruce Springsteen
Good Riddance (Time of Your Life) (Que alívio: A melhor época de sua vida)	Green Day
Haven't Got Time for the Pain (Não tenho tempo para o sofrimento)	Carly Simon
Sixteen Going on Seventeen (Dezesseis e dezessete)	Musical <i>A Noviça Rebelde</i>
It's Now or Never (É agora ou nunca)	Elvis Presley
It's Too Late (Tarde demais)	Carole King
Let the Good Times Roll (Que venham os bons tempos)	B.B. King
Good Times Roll (Venham os bons tempos)	The Cars
Let's Live for Today (Vamos viver para o dia de hoje)	The Grass Roots
Manic Monday (Segunda-feira agitada)	The Bangles
Maybe I'm Amazed (At the Way You Pull Me Out of Time) (Talvez eu esteja admirado com a maneira como você me tira do tempo)	Paul McCartney

TABLE 1	
Summary of the 1998-1999 Survey of the Health of the Nation	
Topic	Percentage of respondents
Overall health	
Excellent	10.0
Very good	20.0
Good	30.0
Fair	25.0
Poor	15.0
Very poor	10.0
Don't know	5.0
Physical health	
Excellent	10.0
Very good	20.0
Good	30.0
Fair	25.0
Poor	15.0
Very poor	10.0
Don't know	5.0
Mental health	
Excellent	10.0
Very good	20.0
Good	30.0
Fair	25.0
Poor	15.0
Very poor	10.0
Don't know	5.0
Overall health	
Excellent	10.0
Very good	20.0
Good	30.0
Fair	25.0
Poor	15.0
Very poor	10.0
Don't know	5.0

choque do futuro, a cultura da velocidade em aceleração constante? Felizmente, a resposta é não, porque o legado que Tag nos deixou é a tecnologia mais notável que existe: o cérebro humano, que permanece atual e avançado. Quando o cérebro humano foi desenvolvido há 150 mil anos, ninguém podia imaginar a necessidade de um plano para aposentadoria, a proliferação de informação em mídias como a Internet ou a velocidade do transporte e da comunicação na sociedade temporária. Felizmente, nossos cérebros têm a capacidade de se estender até o futuro para prever as consequências de um comportamento presente e se contrair até o passado para aprender com uma experiência já vivida. Até certo ponto nós temos o controle consciente sobre o modo como previmos ou aprendemos. Não apenas somos capazes de evitar o choque do futuro, como podemos usar nossa capacidade de mudança psicológica para conquistar o controle sobre o tempo de nossas vidas.

O ESTUDO CIENTÍFICO DO TEMPO PSICOLÓGICO

O tempo viaja com diversas pessoas em ritmos diversos. Vou contar-vos com quem o tempo caminha, com quem ele trola, com quem ele galopa e com quem ele fica imóvel.

— William Shakespeare
Como Queiras, Ato III, Cena II⁴¹

Nós, os autores deste livro, não fomos os primeiros psicólogos a ter interesse no tempo. Wilhelm Wundt, o pai da psicologia, William James, o pai da psicologia norte-americana,⁴² e Kurt Lewin, o pai da psicologia social,⁴³ reconheceram a importância do tempo. Todos eles realizaram experimentos com o tempo ou escreveram sobre ele. Lewin chegou a fazer comentários favoráveis sobre os princípios científicos de Frederick Winslow Taylor aplicados ao tempo e à administração.⁴⁴ Poucos psicólogos fizeram do estudo do tempo o tema central de seu trabalho,⁴⁵ mas os que o fizeram foram estorvados por sua independência intelectual. Cada pesquisador definiu, mediu e falou sobre o tempo de uma forma peculiar, e não tentou colaborar ou chegar a um consenso com os colegas.

Nos últimos vinte anos, nós entrevistamos, examinamos, analisamos, observamos e conversamos com milhares de pessoas, desde crianças até adultos com 94 anos de idade. Uma das descobertas mais surpreendentes é a de que a atitude de duas pessoas em relação ao tempo nunca é idêntica. Se procurarmos hoje nos lugares certos, sem dúvida encontraremos pessoas com atitudes semelhantes às de Tag, Abdul e Edward.

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

do, o presente ou o futuro? Quando você pensa sobre eles, seus pensamentos são positivos ou negativos, felizes ou tristes, cheios de esperança ou de medo? A sua perspectiva temporal determina suas respostas a esses tipos de questões e reflete os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos. Na verdade, ela reflete todos os aspectos de sua vida.

O nosso trabalho revela que há dimensões múltiplas de perspectiva temporal. Assim como não é possível expressar todas as dimensões de uma caixa de madeira com um único número — pois precisamos medir a largura, a altura e a profundidade —, também não é possível exprimir as dimensões múltiplas da perspectiva temporal. Enquanto as perspectivas temporais continuam a surgir, se transformar e evoluir, identificamos seis perspectivas temporais para o mundo ocidental: duas passadas, duas presentes e duas futuras. São elas:

- passado negativo;
- passado positivo;
- presente fatalista;
- presente hedonista;
- futuro; e
- futuro transcendente.

Teoricamente, essas perspectivas temporais não estão inter-relacionadas. A sua pontuação em uma escala não está associada à pontuação em outras. Na prática, entretanto, encontramos padrões uniformes nos perfis individuais de perspectivas temporais.

Recomendamos que você faça os testes do IZPT e do IPTFT antes de ler sobre cada uma das perspectivas temporais mais adiante. Você pode completar os testes on-line no endereço www.thetmcparadox.com (somente em inglês) ou usar as versões incluídas neste livro e verificar as comparações para as suas pontuações on-line. Não se preocupe. Não há respostas certas nem erradas, e só você terá conhecimento dos seus resultados. Mas não vale mentir — você perderá uma oportunidade ímpar de conhecer a si mesmo e compreender o seu lugar no mundo.

Os capítulos subsequentes explorarão cada uma dessas categorias detalhadamente, para ajudar você a determinar a perspectiva temporal — a lente que você usa para enxergar o mundo — que é a mais indicada para a sua situação de vida.

Há outra zona temporal orientada para o presente que pode ser chamada de presente holístico. Esta envolve um treinamento para se viver a vida no momento presente e incluir o passado e o futuro em um estado expandido de foco no presente. Essa percepção do tempo é fundamental para o zen-budismo, e suas práticas de meditação são um meio de se alcançar esse estado único de

1. The first part of the report is a general introduction to the project, which includes the objectives, scope, and methodology. This section is followed by a detailed description of the project's background and the specific problem being addressed.

2. Methodology

The methodology section describes the research methods used to collect and analyze data. It includes a discussion of the sampling strategy, data collection techniques, and the statistical methods used for data analysis.

Table 1: Summary of Data Collection	
Source	Sample Size
Primary Data	100
Secondary Data	50
Interviews	15
Surveys	85
Focus Groups	5
Case Studies	3
Expert Opinions	2
Publications	10
Government Reports	5
Industry Reports	5
Academic Journals	10
Books	5
Online Resources	10
Other Sources	5

	verdadeiro	Nada	Nunca	verdadeiro	Muito
	1	2	3	4	5
14. Como o que tiver de acontecer acontecerá, o que eu fizer, na verdade, não tem importância.					
15. Gosto de histórias sobre como as coisas eram nos "bons e velhos tempos".					
16. As experiências dolorosas do passado sempre voltam à minha mente.					
17. Tento viver minha vida da maneira mais intensa possível, um dia de cada vez.					
18. Fico chateado quando me atraso para compromissos.					
19. Num mundo ideal, viveria cada dia como se fosse o último.					
20. Memórias felizes dos bons tempos vêm facilmente à minha mente.					
21. Cumpro minhas obrigações para com amigos e autoridades no prazo.					
22. Tive que lidar com bastante rejeição e violência no passado.					
23. Tomo decisões rapidamente.					
24. Vivo cada dia sem tentar planejá-lo.					
25. O passado tem tantas memórias desagradáveis que eu prefiro não pensar sobre ele.					
26. É importante injetar a emoção em minha vida.					
27. Cometi erros no passado que eu gostaria de ser capaz de corrigir.					
28. Acho que é mais importante gostar do que se faz do que terminar o trabalho no prazo.					
29. Lembro-me da minha infância com nostalgia.					
30. Antes de tomar uma decisão, avalio cuidadosamente os custos e os benefícios.					
31. Assumir riscos faz com que minha vida não fique monótona.					
32. Para mim é mais importante desfrutar a jornada da vida do que me concentrar apenas no destino.					
33. As coisas raramente acontecem como eu esperava.					
34. Para mim é difícil esquecer imagens desagradáveis da minha juventude.					
35. Se eu tenho que pensar sobre objetivos, resultados e produtos, isso tira a alegria do processo e o fluxo de minhas atividades.					

Date		Description		Amount	
1890	Jan 1	Balance		100.00	
	Feb 1	Interest		1.00	
	Mar 1	Interest		1.00	
	Apr 1	Interest		1.00	
	May 1	Interest		1.00	
	Jun 1	Interest		1.00	
	Jul 1	Interest		1.00	
	Aug 1	Interest		1.00	
	Sep 1	Interest		1.00	
	Oct 1	Interest		1.00	
	Nov 1	Interest		1.00	
	Dec 1	Interest		1.00	
1891	Jan 1	Balance		100.00	
	Feb 1	Interest		1.00	
	Mar 1	Interest		1.00	
	Apr 1	Interest		1.00	
	May 1	Interest		1.00	
	Jun 1	Interest		1.00	
	Jul 1	Interest		1.00	
	Aug 1	Interest		1.00	
	Sep 1	Interest		1.00	
	Oct 1	Interest		1.00	
	Nov 1	Interest		1.00	
	Dec 1	Interest		1.00	
1892	Jan 1	Balance		100.00	
	Feb 1	Interest		1.00	
	Mar 1	Interest		1.00	
	Apr 1	Interest		1.00	
	May 1	Interest		1.00	
	Jun 1	Interest		1.00	
	Jul 1	Interest		1.00	
	Aug 1	Interest		1.00	
	Sep 1	Interest		1.00	
	Oct 1	Interest		1.00	
	Nov 1	Interest		1.00	
	Dec 1	Interest		1.00	
1893	Jan 1	Balance		100.00	
	Feb 1	Interest		1.00	
	Mar 1	Interest		1.00	
	Apr 1	Interest		1.00	
	May 1	Interest		1.00	
	Jun 1	Interest		1.00	
	Jul 1	Interest		1.00	
	Aug 1	Interest		1.00	
	Sep 1	Interest		1.00	
	Oct 1	Interest		1.00	
	Nov 1	Interest		1.00	
	Dec 1	Interest		1.00	

O INVENTÁRIO ZIMBARDO DE PERSPECTIVA TEMPORAL (IZPT)

GABARITO PARA PONTUAÇÃO

Instruções para pontuação

Antes de calcular a pontuação no IZPT, você precisa inverter a pontuação das respostas para as questões 9, 24, 25, 41 e 56. Ou seja, para essas questões, 1 vira 5; 2 vira 4; 3 continua valendo 3; 4 vira 2; e 5 vira 1.

Depois de inverter a pontuação destas respostas, some seus pontos para as questões que compõem cada fator. Depois de somar os pontos para cada fator, divida a pontuação total pelo número de questões que compõem o fator. Com isso, você terá uma pontuação média para cada um dos cinco fatores.

O passado negativo

Veja os pontos que você obteve para as questões a seguir e faça a soma. Depois divida o número por 10.

Questão	Pontuação
4. Penso com frequência no que eu deveria ter feito de diferente em minha vida.	
5. Minhas decisões são em grande parte influenciadas por pessoas e coisas à minha volta.	
16. As experiências dolorosas do passado sempre voltam à minha mente.	
22. Tive que lidar com bastante rejeição e violência no passado.	
27. Cometi erros no passado que gostaria de ser capaz de corrigir.	
33. As coisas raramente acontecem como eu esperava.	
34. Para mim é difícil esquecer imagens desagradáveis da minha juventude.	
36. Mesmo quando estou desfrutando o presente, sou levado a fazer comparações com experiências semelhantes no passado.	
50. Penso a respeito das coisas ruins que aconteceram comigo no passado.	
54. Penso sobre as coisas boas que eu não pude aproveitar na minha vida.	
Soma	
Dividido por 10	

O presente hedonista

Veja os pontos que você obteve para as questões a seguir e faça a soma. Depois divida o número por 15.

Questão	Pontuação
1. Acredito que encontrar com amigos para festejar é um dos prazeres mais importantes da vida.	
8. Faço as coisas de maneira impulsiva.	
12. Quando escuto minhas músicas favoritas, eu quase sempre perco a noção do tempo.	
17. Tento viver minha vida da maneira mais intensa possível, um dia de cada vez.	
19. Num mundo ideal, viveria cada dia como se fosse o último.	
23. Tomo decisões rapidamente.	
26. É importante injetar a emoção em minha vida.	
28. Acho que é mais importante gostar do que se faz do que terminar o trabalho no prazo.	
31. Assumir riscos faz com que minha vida não fique monótona.	
32. Para mim é mais importante desfrutar a jornada da vida do que me concentrar apenas no destino.	
42. Assumo riscos para tornar minha vida emocionante.	
44. Costumo me guiar mais pelo meu coração do que pela minha razão.	
46. Me pego sendo levado pela emoção do momento.	
48. Prefiro ter amigos impulsivos do que amigos previsíveis.	
55. É importante que meus relacionamentos mais próximos tenham paixão.	
Soma	
Dividido por 15	

Veja os pontos que você obteve para as questões a seguir e faça a soma. Depois divida o número por 13.

Questão	Pontuação
6. Acredito que as atividades de cada dia devam ser planejadas pela manhã.	
9. Não me preocupo se não consigo terminar algo no prazo.	
10. Quando eu quero alguma coisa, estabeleço metas e avalio os meios específicos para alcançá-las.	
13. Cumprir os prazos para amanhã e fazer outros trabalhos necessários têm a preferência sobre a diversão da noite.	
18. Fico chateado quando me atraso para compromissos.	
21. Cumpro minhas obrigações para com amigos e autoridades no prazo.	
24. Vivo cada dia sem tentar planejá-lo.	
30. Antes de tomar uma decisão, avalio cuidadosamente os custos e os benefícios.	
40. Termino projetos no prazo determinado porque faço progresso constante.	
43. Faço listas das coisas que eu preciso fazer.	
45. Consigo resistir às tentações quando sei que há trabalho a ser feito.	
51. Sigo trabalhando em tarefas difíceis e desinteressantes quando elas me ajudam a subir na vida.	
Soma	
Dividido por 13	

Veja os pontos que você obtve para as questões a seguir e faça a soma. Depois divida o número por 9.

Questão	Pontuação
2. Visões, sons e cheiros que associo à infância sempre evocam uma torrente de lembranças maravilhosas.	
7. Pensar sobre o passado me dá prazer.	
11. Pensando sobre o meu passado, me lembro mais de coisas boas do que de ruins.	
15. Gosto de histórias sobre como as coisas eram nos “bons e velhos tempos”.	
20. Memórias felizes dos bons tempos vêm facilmente à minha mente.	
25. O passado tem tantas memórias desagradáveis que eu prefiro não pensar sobre ele.	
29. Lembro-me da minha infância com nostalgia.	
41. Percebo que não presto atenção quando pessoas da família falam sobre como as coisas costumavam ser.	
49. Gosto das tradições e dos rituais familiares que são repetidos com frequência.	
Soma	
Dividido por 9	

O presente fatalista

Veja os pontos que você obteve para as questões a seguir e faça a soma. Depois divida o número por 9.

Soma	Pontuação
3. O destino determina muitas coisas em minha vida.	
14. Como o que tiver de acontecer acontecerá, o que eu fizer, na verdade, não tem importância.	
35. Se eu tenho que pensar sobre objetivos, resultados e produtos, isso tira a alegria do processo e o fluxo de minhas atividades.	
37. Realmente não dá para fazer planos para o futuro porque as coisas mudam muito.	
38. A minha trajetória de vida é controlada por forças que eu não sou capaz de controlar.	
39. Não faz sentido se preocupar sobre o futuro, porque afinal de contas não há nada que eu possa fazer a respeito.	
47. A vida hoje em dia é complicada demais, e eu gostaria de levar a vida mais simples do passado.	
52. É melhor gastar o que eu ganho com os prazeres de hoje do que economizar para ter segurança no futuro.	
53. Geralmente a sorte traz mais frutos que o trabalho árduo.	
Soma	
Dividido por 9	

5. A perspectiva da percepção da duração do tempo: O movimento

Quando observamos o movimento de um objeto, percebemos que o tempo parece passar mais rápido ou mais devagar, dependendo da velocidade do movimento. Quanto mais rápido o movimento, mais o tempo parece passar rápido. Quanto mais devagar o movimento, mais o tempo parece passar devagar.

	Tempo percebido	Tempo real
1. Movimento rápido	Tempo percebido é mais curto que o tempo real.	Tempo real é mais longo que o tempo percebido.
2. Movimento devagar	Tempo percebido é mais longo que o tempo real.	Tempo real é mais curto que o tempo percebido.
3. Movimento constante	Tempo percebido é igual ao tempo real.	Tempo real é igual ao tempo percebido.
4. Movimento acelerado	Tempo percebido é mais longo que o tempo real.	Tempo real é mais curto que o tempo percebido.
5. Movimento desacelerado	Tempo percebido é mais curto que o tempo real.	Tempo real é mais longo que o tempo percebido.

6. Perspectiva Duração do Tempo Independente

Quando observamos o movimento de um objeto, percebemos que o tempo parece passar mais rápido ou mais devagar, dependendo da velocidade do movimento. Quanto mais rápido o movimento, mais o tempo parece passar rápido. Quanto mais devagar o movimento, mais o tempo parece passar devagar.

Quando observamos o movimento de um objeto, percebemos que o tempo parece passar mais rápido ou mais devagar, dependendo da velocidade do movimento. Quanto mais rápido o movimento, mais o tempo parece passar rápido. Quanto mais devagar o movimento, mais o tempo parece passar devagar.

AS SÉP PERSPECTIVAS TEMPORAIS MAIS COMUNS NO MUNDO DO FUTURO

6. Perspectiva Independente do presente no Futuro ou no Passado Futuro

Quando observamos o movimento de um objeto, percebemos que o tempo parece passar mais rápido ou mais devagar, dependendo da velocidade do movimento. Quanto mais rápido o movimento, mais o tempo parece passar rápido. Quanto mais devagar o movimento, mais o tempo parece passar devagar.

1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 26

evocam uma torrente de lembranças maravilhosas” e “Pensar sobre o passado me dá prazer”. Ela tem uma visão otimista do passado, que é como um copo meio cheio, algo que está para se completar. Ela mora em uma casa antiga em estilo vitoriano com o marido e dois filhos. Poliana e o marido estão “firmes” desde o começo da faculdade. Ela é uma mãe que abdicou da carreira para cuidar da casa e dos filhos, e espera que eles possam desfrutar muitas das mesmas experiências de vida pelas quais já passou. Os seus numerosos amigos a descrevem como afetuosa, emotiva, simpática, feliz e autoconfiante. Ela quase nunca fica ansiosa, deprimida ou age com agressividade. Quase todas as noites ela prepara o jantar para sua família, e esta se reúne à grande mesa de jantar. Para se distrair, Poliana escuta canções antigas e assiste a filmes clássicos. Ela também gosta de promover reuniões com os familiares e encontros do clube de artesanato. Poliana toma conta das finanças da família e é muito prudente em relação ao dinheiro, que é aplicado quase todo em cadernetas de poupança. Ela usa um relógio de pulso que foi da avó.

A perspectiva temporal do passado positivo envolve atitudes em relação ao passado, e não é um registro objetivo de acontecimentos bons ou ruins. As atitudes positivas em relação ao passado podem refletir experiências positivas pelas quais as pessoas de fato passaram ou atitudes positivas que permitem que os indivíduos extraiam o melhor de situações muito difíceis. Psicologicamente, o que as pessoas *acreditam* que aconteceu no passado influencia os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos no presente mais do que os fatos que realmente aconteceram. As famosas palavras de Nietzsche expressam bem essa atitude: “O que não me mata me fortalece.” As pessoas que passam por situações que causaram aversão, mas que as recordam de maneira positiva, podem se tornar resistentes e otimistas.

Caso você tenha obtido uma pontuação alta no teste da perspectiva temporal do passado positivo, parabéns! Se não, você tem uma oportunidade para a autodescoberta e o crescimento à sua frente. No Capítulo 3, mostraremos como muitas de nossas visões do passado são imperfeitas e passíveis de mudança.

A perspectiva temporal do passado negativo: Nelson do Passado Negativo

Nelson tem 40 anos. Quando fez os nossos testes, ele concordou plenamente com afirmações como “Penso com frequência no que eu deveria ter feito de diferente em minha vida” e “As experiências dolorosas do passado sempre voltam

à minha mente". Para Nelson, o passado é um copo meio vazio. Ele tem esperança de que seus quatro filhos consigam evitar as experiências dolorosas que teve de enfrentar. Ele não tem muitos amigos íntimos, e os poucos conhecidos que tem o descrevem como uma pessoa infeliz, deprimida, ansiosa e retraída. De vez em quando, ele se sente tão frustrado que perde o controle e atira coisas no chão. Nelson quase nunca faz exercícios ou algo que lhe dê prazer, tem pouco controle dos seus impulsos e gosta muito de jogar por dinheiro. Apesar de não ter muito ânimo, ele tenta ficar sempre ocupado para não ter tempo de pensar nas memórias dolorosas do passado.

Assim como a perspectiva temporal do passado positivo, a do passado negativo avalia a sua atitude em relação aos acontecimentos do passado. As atitudes negativas podem ser consequência de experiências negativas que de fato ocorreram ou da interpretação negativa atual de acontecimentos passados que talvez tenham sido favoráveis. Embora ninguém tenha o poder de mudar os acontecimentos passados, todos têm condição de mudar as atitudes e crenças em relação a eles. Mudar a mentalidade e as atitudes não é uma coisa fácil, mas você com certeza já fez isso antes.

Você pode pensar em mudar suas atitudes em relação ao tempo da mesma maneira que você faria para mudar o curso de um rio. Em ambos os casos, pequenas mudanças podem surtir um efeito notável com o passar do tempo. Imagine que o tempo seja um rio muito grande e caudaloso como o Mississippi. No século XIX, os proprietários de terras ao longo das margens do Mississippi contratavam homens para atirar em qualquer pessoa vista em suas terras carregando uma pá.⁴⁸ Se você não compreender o poder das ações pequenas e graduativas, esse ato de justiça imediata parecerá inclemente. No século XIX, proprietários de terra ambiciosos costumavam comprar propriedades em uma das margens do Mississippi e depois invadir a propriedade vizinha do outro lado. Munidos de pás, eles secretamente retiravam terra de áreas importantes da margem e alteravam notavelmente o curso do rio. Consequentemente, as terras do proprietário ambicioso aumentavam, e o proprietário da margem oposta via suas terras serem levadas pelo rio. Essa história tem uma tripla moral. A primeira é que pequenas coisas podem provocar grandes consequências. A segunda é que o seu objetivo não é provocar mudanças, mas moldar a mudança que você sabe que acontecerá. A mudança é inevitável, e por isso a sua tarefa, na verdade, é moldar de maneira positiva a direção dessa mudança inevitável. Por fim, deixe sua pá em casa quando você fizer a sua próxima viagem às margens do rio Mississippi.

A perspectiva temporal do presente hedonista: Heitor Hedonista

Heitor tem 25 anos. Quando ele fez o teste de nossos inventários, concordou plenamente com afirmações como “Acredito que encontrar com amigos para festejar é um dos prazeres mais importantes da vida” e “Faço as coisas de maneira impulsiva”. Heitor é muito criativo, tem muitos amigos e é um poço de vitalidade. Tem espírito aventureiro, sabe como fazer as pessoas rir, e está sempre se divertindo. Sua vida é uma festa, governada pela pressão situacional de seu ambiente imediato, ou pelo que Freud chamou de “princípio do prazer”.⁴⁸ Seu lema é: “Se você se sente bem fazendo algo, então faça.” A lista das coisas que fazem Heitor se sentir bem — e que ele sempre pratica — inclui a masturbação, o sexo sem proteção, o uso de álcool, drogas e dirigir em alta velocidade.^{50, 51, 52} Seus pais são divorciados. Ele não usa relógio e, quando tem dinheiro, compra roupas novas e caras. Heitor adora jazz, joga basquete de rua e vive comendo fast-food. Apesar de nunca ter ficado num mesmo emprego por mais de seis meses, tem um carro novo e luxuoso. Ele sempre excede o limite dos cartões de crédito, mas isso não o incomoda, porque acredita que vai ganhar na loteria.

A perspectiva temporal do presente fatalista: Fred Fatalista

Fred tem 20 anos. Quando ele respondeu aos nossos inventários, concordou plenamente com afirmações como “O destino determina muitas coisas em minha vida” e “Como o que tiver de acontecer acontecerá, o que eu fizer, na verdade, não tem importância”. Essa falta de eficácia pessoal pode ser a causa parcial de sua ansiedade e depressão. Seu colega de quarto o descreve como “difícil de engolir” quando o apresenta para garotas e amigos, porque ele é muito pessimista. Fred é infeliz, não pensa nos outros, é apático e não se empenha na busca do prazer como Heitor faz. Ele usa drogas e faz sexo sem proteção, mas não porque isso o faz se sentir bem, e sim porque não acredita que praticar sexo seguro ou abster-se do uso de drogas trará alguma consequência futura. O que tiver de acontecer, acontecerá. Simplesmente nada faz diferença. De fato, os usuários de drogas com uma pontuação alta na escala do presente fatalista são os que geralmente compartilham seringas, mais do que as pessoas com uma pontuação baixa nessa perspectiva temporal.⁵³

A perspectiva temporal do futuro: Felícia Futuro

Felícia tem 32 anos. Quando ela completou nossos inventários, concordou plenamente com afirmações como “Acredito que as atividades de cada dia devam ser

planejadas pela manhã" e "Quando eu quero alguma coisa, estabeleço metas e avalio os meios específicos para alcançá-las". Felícia é governada pelo que Freud chamou de "princípio da realidade". Parte dela deseja a gratificação imediata, exatamente como Heitor, mas ela pesa com cuidado os benefícios da gratificação imediata e seus custos futuros. Geralmente abre mão da gratificação imediata porque acredita que receberá uma recompensa maior no futuro. Felícia tem muitos conhecidos, mas poucos amigos íntimos. Seus conhecidos a descrevem como uma pessoa muito cuidadosa, coerente e preocupada com as consequências futuras. No trabalho, cumpre todos os prazos e tem um desempenho espetacular. Não gosta de novidades ou de agitação, controla o saldo do talão de cheques, usa uma agenda e faz listas de coisas a fazer. Sempre usa relógio e diz que tem pouco tempo livre. Ela nunca se esquece de seus exames médicos anuais, usa fio dental e tem cuidado com o que come,⁵⁴ porque sofre de pressão alta e da síndrome do intestino irritado. Felícia acredita que correr riscos, beber álcool, usar drogas e praticar sexo sem proteção irão impedi-la de alcançar seus sonhos.⁵⁵

A perspectiva temporal do futuro transcendente: Teresa Transcendente

Teresa tem 50 anos. Quando ela fez os nossos testes, concordou plenamente com afirmações como "A morte é somente um novo começo" e "Apenas meu corpo físico morrerá". Teresa faz parte do movimento evangélico cristão e acredita que irá para o Céu quando morrer. Ela frequenta regularmente os cultos religiosos e em casa cumpre os rituais. Ela controla bem seus impulsos, não é agressiva e se preocupa com as consequências futuras de seus atos.

As descrições anteriores nos dão uma ideia das seis perspectivas temporais, mas essas perspectivas são mais evidentes na maneira em que as pessoas interagem com o mundo ao seu redor. Para ilustrar como as perspectivas temporais dão o colorido dos pensamentos, sentimentos e comportamentos humanos, imaginemos que Poliana, Nelson, Heitor, Fred, Felícia e Teresa foram colegas de classe no segundo grau e que se reuniram no funeral de outro colega de classe, o Beto. Na escola, o grupo era inseparável. Beto sofreu um ataque cardíaco, mas antes de falecer sobreviveu por pouco tempo com a ajuda de aparelhos. Vamos ouvir agora o nosso círculo imaginário de velhos amigos interagindo por ocasião do funeral de Beto em um de seus restaurantes favoritos.

[Felícia Futuro chega dez minutos adiantada. Ela não queria chegar atrasada e fica impaciente à espera dos outros. Os demais chegam no horário, à exceção de Heitor, que está atrasado como de costume.]

Poliana do Passado Positivo: Que bom ver vocês todos! Quando soube sobre o Beto, fiquei tão triste! Mas então eu dei uma olhada nas fotos do ano da nossa formatura e fiquei um pouco mais alegre. A gente se divertia muito.

Nelson do Passado Negativo: Mas a gente passou por uns maus bocados também. Mas é bom ver todo mundo. Eu só gostaria que a gente tivesse um motivo melhor para se encontrar.

Fred Fatalista: É, mas isso vai acontecer com todos nós também. É melhor a gente se acostumar com essa ideia.

Felícia Futuro: Precisamos cuidar melhor da nossa saúde. Ainda temos muita coisa legal para fazer na vida.

Fred Fatalista: É, mas quando chega a sua hora, não tem nada que se possa fazer.

Poliana do Passado Positivo: Você pode fazer um exame para ver o seu colesterol. A sua família não tem um histórico de problemas cardíacos, Fred?

Fred Fatalista: Tem, mas fazer esses exames é pura perda de tempo. Eu posso comer esta porcaria de comida orgânica sem gosto por vinte anos e depois ser atropelado por um ônibus na saída da loja de comida natural.

[Heitor Hedonista chega atrasado.]

Heitor Hedonista: Oi, galera! E aí, tudo bem?

Felícia Futuro [sarcasticamente]: Não me diga que você teve de fazer hora extra.

Heitor Hedonista: Hora extra? Não, eu estava jogando no computador. Sempre que chegava ao nível mais difícil, eu perdia... Olha só, um bufê! Que maravilha! Estou morrendo de fome!

Poliana do Passado Positivo: Estou pensando bastante sobre como o Beto gostaria que a gente se lembrasse dele. Talvez a gente devesse homenageá-lo comprando um banco para a nossa escola.

Nelson do Passado Negativo: E aí os alunos vão poder escrever os nomes deles no banco?

Poliana do Passado Positivo: Não, eu só sei o quanto ele se divertiu na escola. Seria uma maneira válida de preservar a memória dele.

Nelson do Passado Negativo: Vai levar um bom tempo até eu tirar da cabeça a imagem dele ligado àquelas máquinas horríveis do hospital.

Teresa Transcendente: Ele está num lugar melhor agora. Ele está esperando o momento em que vamos nos encontrar com ele no Céu.

Felícia Futuro: E o que vocês acham de a gente criar uma bolsa de estudos? O Beto era um bom aluno. A gente poderia criar uma bolsa com o nome dele. [Felícia olha para o relógio para ver as horas. Ela disse ao marido que estaria em casa no mais tardar às nove da noite.]

[Heitor volta do bufê.]

Heitor Hedonista: Gente, vocês precisam provar as asinhas de frango. Estão uma delícia, são as melhores que eu já comi em toda a minha vida.

Poliana do Passado Positivo: Eu pensava que você achava que as melhores eram as que eu faço.

Heitor Hedonista: E eram, até agora.

Poliana do Passado Positivo: A gente estava conversando sobre a possibilidade de comprar um banco para a escola em nome do Beto.

Felícia Futuro: Ou criar uma bolsa de estudos em seu nome.

Heitor Hedonista: E se a gente comprar um carro velho, pintar o nome dele nas portas e estacionar num ponto de paquera e deixar à disposição dos casais de namorados? Pode ser que a gente até consiga salvar alguns casamentos.

Felícia Futuro [sarcastica]: Claro, e a gente também podia instalar uma máquina de camisinhas grátis no banheiro dos meninos!

Fred Fatalista: A hora dele havia chegado. Me passa aí uma dessas asinhas de frango.

Teresa Transcendente: O Beto simplesmente recebeu um chamado para ir para casa antes que a gente quisesse que ele nos deixasse.

Felícia Futuro: Se a gente criar uma bolsa de estudos, vamos poder ajudar os alunos que o Beto não teve condições de ajudar. A gente poderia fazer do mundo um lugar melhor.

Nelson do Passado Negativo: Não sei, não. Quando a gente estava na escola, quem ganhava as bolsas eram os ricos ou os CDFs que não precisavam.

Felícia Futuro: Bom, eu tenho que ir agora. Pensem nas opções que nós temos. Vou ligar para a escola para ver como a gente pode fazer, e marcar outro encontro para nós em breve. Poliana, a gente pode se reunir na sua casa?

Poliana do Passado Positivo: Claro, e vou até fazer aquela sobremesa que o Heitor adora. Ver todos vocês foi como voltar aos velhos tempos.

Teresa Transcendente: Saber que o Beto está num lugar melhor me dá um pouco de conforto.

Heitor Hedonista [falando para Fred]: E aí, cara, você não vai me deixar sozinho, não é?

Fred Fatalista: Não, eu não tenho nada melhor para fazer. Vamos para um bar.

Heitor Hedonista: É isso aí! Vamos beber umas em homenagem ao velho Beto!

Todas as seis pessoas participaram da conversa, contribuindo com as lentes de suas perspectivas temporais particulares, interpretando os comentários uns dos outros e acrescentando outros que revelam atitudes subjacentes em relação ao tempo. Todos eles adoravam o amigo Beto e adoravam uns aos outros, mas enxergavam o mundo por meio de lentes e perspectivas temporais diferentes. Poliana do Passado Positivo se lembra dos bons tempos. Nelson do Passado Negativo se recorda dos maus momentos. Fred Fatalista se sente impotente e crê que sua vida é regida pelo destino. Heitor Hedonista desfruta o momento presente. Felícia Futuro faz planos para o amanhã. Teresa Transcendente encontra conforto na crença de que Beto não existe mais fisicamente, mas que está vivo espiritualmente. Nenhuma de suas interpretações ou ideias é errada ou louca. São apenas diferentes. Poucas pessoas na verdade são unidimensionais como os personagens de nossa história. Porém, em nosso exemplo, você provavelmente identificou um pouco de si e de pessoas que você conhece.

No restante do livro, voltaremos a falar dessas seis perspectivas temporais. Ao fazê-lo, vamos simplificar as discussões sobre assuntos complexos. Quando descrevermos os pensamentos, sentimentos e comportamentos relacionados a uma perspectiva temporal específica, estaremos nos referindo a uma pessoa com características preponderantes de determinada perspectiva temporal e com elementos relativamente fracos das outras perspectivas. Na vida real, as pessoas podem ter características marcantes de perspectivas temporais múltiplas, e todas elas interagem entre si. Falaremos como se os indivíduos tivessem as características de apenas um tipo específico — assim como os hedonistas, fatalistas, transcendentais —, mas pedimos que você se lembre de que cada pessoa tem um perfil com as seis perspectivas temporais, e cada uma delas varia desde a pontuação mais baixa até a mais alta.

MUDANÇAS FUTURAS PROVÁVEIS

Estamos confiantes de que, ao ler este capítulo, você começou a identificar os efeitos do tempo em sua própria vida. Não é difícil, porque há muitos exem-

plos ao nosso redor. Você talvez coloque lembranças do passado em toda a sua casa. Talvez decore sua casa apenas com arte abstrata, sem nenhuma fotografia de pessoas, para evitar o passado. Talvez você esteja sempre atrasado, ou talvez seja uma pessoa que costuma esperar pelos outros. Como Carl Sagan ilustrou de maneira tão poderosa com seu calendário cósmico, o tempo é o pano de fundo de nossas vidas e o próprio tecido do cosmo.³⁶ Você viu como a perspectiva temporal afeta os pensamentos, os sentimentos e os comportamentos dos colegas de classe da nossa história fictícia. Nos capítulos seguintes, exploraremos os papéis que cada um de nós desempenha no palco da vida, e como podemos ajudar a moldar — ou a escrever — o roteiro que é a nossa vida.

*Todo o mundo [e todo o tempo] é um palco
E todos os homens e mulheres meros atores.
Eles têm suas entradas e saídas;
E um homem em seu tempo desempenha muitos papéis.*

— William Shakespeare

Como queiras, Ato II, Cena 7

O PASSADO

Como você vê o ontem sob as lentes do hoje

Os que não se lembram do passado estão condenados a repeti-lo.

— George Santayana⁵⁷

Os acontecimentos do passado podem ser divididos grosso modo entre os que provavelmente nunca aconteceram e os que não têm importância.

— William Ralph Inge⁵⁸

LEMBRANÇAS DE PHIL ZIMBARDO

Quando eu tinha 5 anos, contrai um caso grave de coqueluche e pneumonia dupla. Na época, em 1939, antes da chegada dos remédios maravilhosos como a penicilina e a sulfamida, não havia nenhum tratamento eficiente. Fiquei de quarentena com centenas de outras crianças pobres de Nova York que, além dessas enfermidades, tinham outras doenças contagiosas, como pólio, tuberculose e escarlatina. Fomos internados na enfermaria do Hospital Willard Parker para Crianças com Doenças Infecciosas. Os visitantes, incluindo os pais, só podiam fazer visitas aos domingos; além disso, não tinham permissão para ficar mais de duas horas e só podiam conversar com os pacientes por detrás de uma janela de vidro para evitar a propagação das infecções. As enfermeiras usavam máscaras cirúrgicas quando tinham de administrar os medicamentos às crianças que ficavam em camas dispostas em fileiras bem alinhadas. Não havia rádio, TV, videogames, e nada para se divertir a não ser ler revistas em quadri-

nhos usadas e velhas. Por isso, logo fiquei amigo íntimo das crianças colocadas nas camas próximas da minha. Essas amizades não durariam muito tempo.

Às vezes, ao acordar, eu via que as camas perto de mim estavam vazias e sem roupas de cama. Quando eu perguntava sobre os meus amigos que haviam dormido nelas na noite anterior, me diziam que eles "tinham ido para casa" durante a noite. Na verdade, meus amigos haviam morrido, e seus corpos foram retirados rapidamente da enfermaria para as outras crianças não ficarem alarmadas. Tanto as enfermeiras quanto nós, as crianças, tínhamos uma espécie de acordo e negávamos o óbvio: as crianças que sumiam haviam morrido. A princípio, eu tinha inveja de meus amigos que iam para casa, mas logo depois percebi que suas vidas e seus futuros estavam sendo roubados.

Não sei como, mas sobrevivi a cinco meses de sofrimento por conta de uma transfusão de sangue diretamente do braço do meu pai para o meu. Fui colocado numa tenda de oxigênio por muito tempo, e às vezes alguns membros da minha família me visitavam aos domingos, quando o inverno permitia que eles fizessem o longo trajeto de casa até o hospital. Em parte, minha sobrevivência consistia em inventar jogos e brincadeiras que envolviam todas as crianças nas camas ao lado, como descer o rio Nilo de jangada para capturar o enorme crocodilo branco. Havia outra estratégia de sobrevivência, que envolvia fazer uma oração longa e forte duas vezes ao dia: de manhã, eu rezava a Deus, agradecendo por ter sobrevivido à noite anterior e pedindo forças para suportar mais um dia. À noite, eu rezava também para que o diabo me poupasse quando sua presença sombria assumava no quarto escuro do hospital. Essa dose dupla de oração provou o seu valor.

Foi uma época horrível: as crianças estavam sempre chorando, tossindo, respirando com dificuldade e morrendo. Porém, eu sobrevivi em parte por ter rezado por um futuro melhor que eu visualizava com imagens vívidas de brincadeiras com meus irmãos e amigos, e de ser grande, forte e saudável. Comecei a concentrar meus pensamentos em um futuro e possível "eu", que transcendia o pesadelo pelo qual tinha de passar todos os dias e todas as noites.

De maneira surpreendente, quando acabou o sofrimento, eu tinha transformado a minha experiência negativa em algo positivo ao redefini-la como o tempo e o lugar onde aprendi a ler e a escrever antes de ir para a escola, conquistar o favor das enfermeiras ao fisionjeá-las, e a entreter as outras crianças com jogos criativos coletivos. Como um sobrevivente, aprendi a me virar sozinho. Em 1939, quando cheguei ao hospital com pneumonia dupla e coqueluche, metade de todas as mortes de crianças com idade até 10 anos era em decorrência de pneumonia, influenza e

diarreia/enterite, enquanto a tuberculose, a difteria, a disenteria e a coqueluche eram responsáveis por mais 13% das mortes de crianças com menos de 10 anos. Desse modo, 63% das crianças da minha faixa etária que morriam (cerca de duzentos garotos com idade de 1 a 10 anos em uma população de mil pessoas) tinham as mesmas doenças contagiosas que eu ou doenças relacionadas diretamente a elas. Além disso, fiquei de quarentena em um hospital especializado no tratamento de doenças infecciosas, e por isso fiquei exposto a todas as outras doenças, incluindo a pólio. É incrível e abençoador o fato de eu ter sido um dos poucos sobreviventes.

Com essa experiência, aprendi também que é possível remodelar o passado psicologicamente e transformar o inferno em paraíso. Há outras pessoas que aprendem justamente a lição contrária, armazenando e memorizando as piores experiências. Enquanto eu extraí psicologicamente o melhor de uma situação ruim, algumas pessoas edificam enormes museus para guardar seus traumas passados. Os horrores e a feiura absoluta do passado que elas viveram se transformam em um filtro pelo qual interpretam todas as suas experiências no presente.

A memória humana é falha, e tenho de admitir que a lembrança desses acontecimentos da minha infância pode ser imperfeita, incompleta e um pouco distorcida, mas não muito. Há testemunhos independentes e suficientes sobre as condições terríveis daquele hospital que me fazem acreditar que as coisas se passaram da maneira como eu gravei na minha memória. Essas crenças moldaram a minha vida. Extraí as coisas boas do passado e encontrei muitas coisas pelas quais tenho de agradecer.

O SEU PASSADO E A SUA PRIMEIRA MEMÓRIA

O que aconteceu de fato é importante, mas também são importantes as maneiras como você interpreta, codifica e confere um sentido emocional aos acontecimentos. Quais são as memórias que moldam a sua vida? Para te ajudar a aprofundar sua pesquisa, concentre-se na sua primeira memória. Essa não é uma mera pergunta retórica. Costaríamos que você reservasse um minuto para identificar a sua primeira memória. Depois de remexer no seu baú de memórias antigas, escreva os detalhes da memória. O que aconteceu exatamente? Quando? Quem estava e quem não estava no lugar onde tudo aconteceu? Na sua memória, quais os detalhes claros e quais os indistintos ou esquecidos? Depois de você chegar a uma versão final da sua experiência, mude o foco para os pensamentos, e especialmente para os sentimentos ligados a eles. Tenha paciência. Provavelmente os detalhes surgirão aos poucos. Quando você tiver certeza de que re-

gravou a sua primeira memória, juntou-se a nós novamente, continuando a leitura.

O psicólogo austríaco Alfred Adler acreditava que a primeira memória de uma pessoa era a janela pela qual ela enxergava o resto de sua vida.⁵⁹ Durante a primeira sessão de terapia, Adler geralmente fazia perguntas a seus pacientes sobre suas primeiras memórias, e depois as usava como uma maneira de entender como eram no presente. Por exemplo, se a primeira memória de um cliente ansioso era de quando foi abandonado por sua mãe em um orfanato, Adler interpretaria a sua ansiedade atual de maneira diferente se a sua primeira memória fosse do dia em que seu irmãozinho bebê chegou a casa, vindo do hospital. Adler não estava muito preocupado com a veracidade das memórias, pois ele geralmente não tinha como confirmá-las ou negá-las sem testemunhos independentes. Segundo seu entendimento, o que a pessoa acreditava ser verdadeiro era de fato mais importante do que a verdade factual e objetiva, se é que isso existe de fato. Afinal de contas, as pessoas levam a vida com base em suas memórias pessoais, e não em uma versão oficialmente ratificada dos acontecimentos registrada em uma história objetiva. Para Adler, o passado era importante, mas se tratava de uma reinterpretação dos acontecimentos — uma reconstrução — fundamentada em pensamentos e sentimentos do presente. Em outras palavras, o seu passado pode dar forma aos seus pensamentos, sentimentos e ações atuais, e esses pensamentos, sentimentos e ações do presente podem moldar as memórias do passado.

LEMBRANÇAS DE JOHN BOYD

A minha primeira lembrança é de estar sentado em um sofá velho com meu pai quando eu tinha 3 anos, assistindo a um filme de policiais e bandidos na TV. Durante uma cena de perseguição, um bandido é encurralado no teto de um depósito de metal. Ele não se entrega e pula sobre uma pilha de caixas de papelão e lixo na passagem estreita abaixo. Depois de uma queda plasticamente bela, ele sai de cima das caixas e foge dos policiais.

Depois de assistir à proeza do bandido, fiquei de pé no sofá, mergulhei no ar e caí no chão duro em um salto horizontal perfeito e bati a barriga no chão. O choque violento no final do salto foi bem menos divertido do que parecia na TV. Lembro que pensei: "Não funcionou como eu tinha imaginado." Meu pai confirmou essa memória, e ele se lembra de ter ficado esperando que eu começasse a chorar depois do salto. Porém, levantei-me do chão com um olhar desnortado e surpreso, e calmamente subi de novo no

sofá e continuei a assistir à TV. Desde então, passei a testar a realidade na minha vida pessoal e profissional.

O que a sua primeira memória revela sobre você? De que maneira você ainda se parece com o eu mais jovem de sua memória? Qual a diferença entre o que você é e o que você era? Você pode pedir aos convidados de um jantar para contar suas primeiras lembranças para o grupo. Depois de todos à mesa ou na sala contarem, fale sobre a teoria de Adler para os convidados, e de novo faça com que todos na sala falem e explorem como a primeira lembrança de cada um está relacionada com o que ele ou ela é no presente. Quando fazemos isso, nossos amigos geralmente identificam conexões e desenterram significados interessantes que o narrador nunca imaginou. É claro que não há respostas certas ou erradas nesse jogo, e é até possível que o acontecimento não tenha acontecido da maneira como você se recorda, conforme veremos adiante.

O PASSADO DA PSICOLOGIA: DETERMINISMO, ANÁLISE E COMPORTAMENTISMO

*Com o primeiro barro da Terra o último homem eles fizeram,
E nela a semente da última colheita semearam,
E coube à primeira manhã da Criação escrever
O que a última alvorada do Dia do Julgamento terá de ler.*

*O ontem preparou a sandice do presente,
O silêncio, o triunfo ou o desespero do porvir.
Baba! Pois não sabes de onde vens, nem por quê:
Baba! Pois não sabes onde vais ou por que tens de seguir.*

— Omar Khayyám^(m)

O determinismo psicológico afirma que todos os pensamentos e sentimentos que nós temos e todas as ações que executamos são provocados por acontecimentos do passado. Embora o determinismo pareça incomparável com a ideia de que você usou seu livre-arbítrio ao escolher o que comer no café da manhã de hoje, a ciência é baseada nele. Os objetivos científicos são descrever, compreender, *prever* e, se for uma medida sensata, direcionar a nós mesmos e ao nosso mundo, idealmente, para que sejamos melhores. Prever com eficácia exige que relações encontradas no passado e no presente sejam válidas também para o futuro. Imagine tentar prever o trajeto de uma bola de bilhar se as leis

da física mudassem sempre que você jogasse, ou se toda vez que você atravessasse a rua o trânsito fluísse a torto e a direito sem ninguém se importar com os semáforos e as placas. Felizmente, as leis da natureza são relativamente constantes, e nós temos condições de usar o método científico para descobrir relações estáveis na psicologia e na física, e até mesmo para identificar causas de instabilidade. Em especial, suas escolas psicológicas — a psicanálise e o behaviorismo — enfatizam a relevância do passado na determinação do curso de nossas vidas, assim como as leis da física determinam a trajetória das bolas de bilhar.

No início de sua carreira, Sigmund Freud era um neurologista vienense ambicioso que tentava tratar as pessoas que nenhum outro profissional da área de saúde tinha capacidade ou vontade de ajudar. Essas pessoas sofriam de doenças terríveis, como paralisia, cegueira, desmaios e depressão, e tinham esgotado todas as opções de tratamento disponíveis na época. Antes que Freud entrasse em cena, elas tinham de enfrentar suas doenças sozinhas, assim como Phil quando sofria de coqueluche. Freud procurou ajudar essas pessoas "intocáveis" da classe média do século XIX e, ao fazê-lo, alcançou um renome único.⁶¹

Inicialmente, Freud não sabia ao certo como tratar esses casos intratáveis. Com poucos precedentes para orientá-lo, começou a ouvir seus pacientes e deixou que eles conduzissem o tratamento ao contar suas histórias pessoais, que invariavelmente levavam aos recônditos de seus passados. Durante a sessão, Freud falava pouco e ouvia com atenção, sem fazer julgamentos, enquanto o cliente falava sobre seu passado ou sobre qualquer outra coisa que viesse à sua mente. Esse tratamento teve tanto sucesso que um dos primeiros pacientes de Freud o chamou de "cura pela fala", comparando-o com o efeito da limpeza de uma chaminé, removendo a fuligem psicológica acumulada de momentos de emoções fortes de um passado distante. Embora a psicologia e a psiquiatria modernas tenham abandonado muitas das teorias de Freud, o seu método de escutar com sensibilidade e sem julgamentos continua sendo um elemento essencial da maioria dos tratamentos terapêuticos modernos.

As experiências pessoais não são a única contribuição do passado para a vida psicológica de uma pessoa. Freud acreditava que o passado se manifestava também por meio do *id*. No alemão, língua de Freud, o *id* na verdade é *es*, que equivale ao pronome singular neutro *it* do inglês. Os tradutores ingleses deram ênfase ao aspecto médico da obra de Freud, e, consequentemente, traduziram *es* para o inglês não como *it*. Eles usaram a palavra *id*, em latim, o que tem contribuído para a ideia errônea de Freud como um intelectual sem contato com o sofrimento real das pessoas. Para Freud, entretanto, a ideia de *es* descre-

via a porção profunda, escura, ancestral, imatura e instintiva de cada um de nós. O *es*/id é atemporal.⁶²

A interação do id com os outros dois aspectos da personalidade, o ego (o "eu") e o superego (ou "supereu"), determina o que pensamos, sentimos e fazemos.⁶³ Enquanto o id é governado pelo nosso passado ancestral instintivo, e também pelo "princípio do prazer", o ego é governado pragmaticamente pelas restrições sociais do presente. Como você pode perceber, os objetivos do id e do ego concorrem um com o outro, sempre os colocando em conflito. O id deseja que tudo seja do seu jeito no momento presente — tal como uma criança mimada —, ao passo que o ego percebe que nós quase sempre temos desejos, vontades e necessidades que não nos vão fazer bem. Usando a canção *Satisfaction*, dos Rolling Stones, para traduzir esses conceitos, o id somente estaria satisfeito se tivesse o amor de quem ele deseja, enquanto o ego se contentaria em amar quem está com ele.

Projetando-se sobre o id e o ego está o superego, que contém os princípios morais inculcados pelos nossos pais, pela religião e pela cultura. O superego é formado na infância e impelido pelas sugestões, obrigações e proibições que contém relações implícitas de condições e consequências. Se você achar uma carteira na rua, o seu superego provavelmente vai te dizer que você tem que devolvê-la. Acreditamos essas relações de condições e implicações no passado, mas elas governam como nós agimos no presente e no futuro.

Além de sua formação em medicina, Freud era um crítico social perspicaz e logo percebeu que os assuntos das narrativas de seus clientes estavam associados a áreas da vida que não eram discutidas abertamente na sociedade vienense, sendo o sexo o principal assunto. Seus clientes costumavam expressar pensamentos e sentimentos socialmente impróprios, mas o bem-estar que sentiam ao discutir assuntos tabu levou Freud a formular a "regra fundamental" da psicanálise: que o cliente seja totalmente franco e honesto ao falar de seus pensamentos, sentimentos e comportamento, sem censurá-los.

Freud acreditava que os pensamentos desagradáveis, e mesmo os insignificantes e os sem sentido, eram importantes no processo terapêutico. Segundo ele, seu papel como terapeuta era conduzir os clientes em uma expedição arqueológica ao passado e, assim como um verdadeiro arqueólogo faria em uma escavação, agir como intérprete e guia para o cliente. Por essa razão, Freud é muitas vezes descrito como o "arqueólogo da alma". Muito do que ele e seus clientes encontraram não era agradável — na verdade, muitas coisas eram sórdidas —, mas, na visão dele, por mais repulsivas que fossem, essas concepções do passado determinavam o presente. Embora tenha se empenhado em compreender o futuro,

Freud dedicou a maior parte de sua vida escavando as experiências passadas reprimidas e reinterpretando-as sob a luz do presente.⁶⁴ Quando o cliente revivia e reinterpretava o passado sob sua orientação, Freud se empenhava em aliviar os distúrbios emocionais e as doenças mentais, transformando a angústia em descontentamento comum e em um comportamento mais saudável.^{65, 66}

A escola behaviorista, ou comportamental, da psicologia acreditava que seus princípios podiam levar a progressos utópicos.⁶⁷ Os behavioristas, encabeçados por John Watson e B.F. Skinner,⁶⁸ levaram o determinismo psicológico ao extremo. Eles declararam com confiança que o comportamento humano é determinado completamente por recompensas e punições do passado. As pessoas passam suas vidas elaborando pensamentos, desenvolvendo sentimentos e apresentando comportamentos que acreditam que vão trazer recompensas e deixá-las longe das punições. Os behavioristas afirmavam com veemência que o pensamento e a interpretação desempenhavam um papel pequeno na determinação do comportamento. Para eles, as *experiências* objetivas anteriores induziam os pensamentos, os sentimentos e o comportamento. Não são os pensamentos e os sentimentos que induzem o comportamento.⁶⁹ Em uma versão do pensamento behaviorista, B.F. Skinner sustentou a primazia do passado e prosseguiu afirmando que o futuro é irrelevante na determinação do comportamento. Ele escreveu:

Qualquer pessoa ponderada concorda que o mundo tem um problema sério. [...] A Terra se torna cada vez menos habitável, e isso tudo é agravado pelo fato de a população crescer muito rapidamente e resistir ao controle. [...] Por que não se faz mais nada? [...] Pedem que nós façamos algo a respeito do futuro, mas o futuro não existe. Ele não pode nos influenciar, e nós não podemos influenciá-lo.⁷⁰

As visões do passado de Freud e dos behavioristas os levaram a desenvolver formas diferentes de psicoterapia. Para Freud, a psicoterapia consistia em uma exploração e interpretação honestas do passado. Esse processo não mudaria o que aconteceu no passado, mas modificaria as atitudes do cliente em relação às experiências passadas.

Os behavioristas, ao contrário, acreditavam que a saúde mental podia ser controlada por um sistema de recompensas e punições. Por exemplo, se você contasse para um terapeuta behaviorista que você possui um histórico de relacionamentos amorosos turbulentos, o terapeuta exploraria as recompensas que

você recebe por manter esses relacionamentos. Apesar de as recompensas não serem óbvias ou mesmo racionais, os behavioristas insistem que elas existem ou existiram no passado. Por exemplo, alguns pais tentam controlar seus filhos aludindo a doenças reais ou imaginárias para persuadi-los a agir da maneira que eles querem. Por exemplo, podem dizer coisas como "Não se case (não se mude/não estude naquela escola) ou seu pai (sua mãe) vai ter um ataque cardíaco". Os pais chegam a ficar doentes para conseguir o que desejam. A terapia behaviorista envolve eliminar os pensamentos e comportamentos inadequados e substituí-los por outros mais saudáveis por meio do ajuste das recompensas e das punições.

RECONSTRUINDO O PASSADO

A maioria das pessoas acredita que suas lembranças refletem com precisão o que aconteceu no passado e que essas memórias são permanentes. Infelizmente, as memórias mudam com o tempo. Elas não são um registro objetivo do passado, ou como um documentário de um acontecimento armazenado em um disco rígido mental. Ao contrário, as memórias são reconstruídas, e a sua reconstrução é influenciada pelas atitudes, crenças e informações disponíveis no presente. Essa natureza reconstrutiva do passado implica que o que pensamos e sentimos hoje influencia como nós nos lembramos do passado. Até mesmo influências sutis, como a maneira que nos perguntam sobre o passado, podem ter um grande impacto na nossa memória sobre "o que aconteceu de fato".

Em um estudo famoso de Elizabeth Loftus para demonstrar a natureza reconstrutiva da memória, dois grupos de participantes assistiram a uma fita de vídeo que mostrava um acidente envolvendo dois carros. Depois, os pesquisadores fizeram uma única alteração: o vocabulário da pergunta sobre a velocidade dos carros no momento em que se chocaram. A pergunta para o primeiro grupo foi: "Qual a velocidade dos carros no momento em que um *bateu* no outro?" Esse grupo disse que os carros estavam a uma velocidade média de 70km/h. A pergunta para o segundo grupo foi: "Qual a velocidade dos carros quando um *entrou em contato* com o outro?" As pessoas desse grupo, que assistiram exatamente ao mesmo vídeo que o primeiro grupo, responderam que os carros estavam indo a uma velocidade média de 35km/h. Em seguida, perguntaram aos participantes se eles se lembravam de ter visto vidros quebrados depois da colisão. Apesar de não haver nenhum vidro quebrado, um número três vezes maior de pessoas no grupo que respondeu sobre a "batida" alegou ter visto vidro quebrado em comparação ao grupo que respondeu sobre o "contato".²¹

É evidente que os participantes desse estudo não guardaram uma memória do acidente no formato de uma fita de vídeo que eles pudessem rebobinar e rever quando quisessem. Eles preservaram uma impressão vaga do acidente, e quando lhes foi pedido que se lembrassem dos detalhes, preencheram a memória com pormenores baseados em informações fornecidas no presente. Por exemplo, os participantes do grupo da "batida" construíram sua memória condizente com um choque mais violento, com carros correndo mais rápido e com vidros quebrados, algo que sempre acontece em colisões desse tipo. Por outro lado, os participantes do grupo do "contato" se lembraram de ter visto carros indo mais devagar, e condizente com uma velocidade mais baixa, não viram nenhum vidro quebrado, como teria acontecido se tivesse sido um choque violento. Perguntas como essas, que induzem a respostas desejadas, são usadas todos os dias por habilidosos advogados de defesa.

Lembrando-se de coisas que não aconteceram

No estudo que acabamos de descrever, alguns participantes dos grupos da "batida" e do "contato" se lembraram de ter visto vidro quebrado depois da colisão, apesar de a fita de vídeo não mostrar isso. Em pesquisas subsequentes, Loftus e seus colegas demonstraram várias vezes que criar "memórias falsas" é incrivelmente fácil. Em um estudo, mostraram aos participantes um folheto de propaganda da Disneylândia que pedia que cada leitor se recordasse de experiências passadas fantásticas que tiveram na Disney, como cantar "Pequeno Mundo", ir de brinquedo em brinquedo, ou cumprimentar o Pernalonga. A descrição era tão calorosa, entusiasmada e alegre que muitos participantes sem dúvida fizeram uma visita à Disney após o estudo.

Porém, havia um erro na propaganda que os pesquisadores introduziram intencionalmente para estudar seu efeito nos leitores: o Pernalonga é um personagem da Warner Bros. e não da Disney. Portanto, o Pernalonga jamais esteve na Disneylândia. No entanto, quando mais tarde pediram que os participantes contassem suas memórias pessoais da Disney, 16% se lembraram de ter cumprimentado o Pernalonga, apesar de que isso jamais poderia ter acontecido.⁷²

Qual é o mal em se lembrar de algo positivo que nunca aconteceu? Provavelmente não há nenhum, a não ser que você esteja planejando voltar à Disney para apresentar seus filhos ao Pernalonga. Mas e os acontecimentos negativos? As pessoas podem se lembrar de eventos negativos que nunca aconteceram? De acordo com outras pesquisas de Loftus e outros psicólogos, a resposta é um evidente "sim".⁷³ Em um estudo, as pessoas tinham de descrever quatro lem-

branças disrintas que um parente do participante tinha contado anteriormente aos pesquisadores. Três das quatro maior parte eram verdadeiras e foram contadas pelo parente. A quarta lembrança (de quando o participante se perdeu em um shopping center quando tinha mais ou menos 5 anos de idade) foi confirmada pelos parentes, mas na verdade *nunca* aconteceu. Nas entrevistas posteriores, os participantes se lembraram da maior parte do que tinha acontecido, mas exatos 25% deles também se lembraram claramente de terem se perdido em um shopping, de chorarem e serem encontrados por uma senhora de idade. Ou seja, $\frac{1}{4}$ dos participantes se lembrou de um acontecimento traumático falso que jamais ocorreu. É importante dizer, em sua defesa, que os participantes se lembraram de mais detalhes das memórias verdadeiras, e eles contaram que as memórias verdadeiras eram mais claras. Entretanto, muitas pessoas se lembraram de acontecimentos imaginários falsos como se os tivessem vivenciado pessoalmente.⁷⁴

Lembrando-se de coisas esquecidas

Na época do trabalho de Loftus, a maioria dos terapeutas acreditava que memórias podiam ser reprimidas por anos e depois recuperadas. A crença nas memórias reprimidas já existia havia tanto tempo que todos supunham que era verdadeira. As memórias reprimidas eram um elemento central na teoria de Freud sobre a natureza dos processos inconscientes, e desde sua época ninguém sentiu a necessidade de provar sua existência. Quando a possibilidade de se implantarem memórias falsas se tornou evidente, os que acreditavam nas memórias reprimidas, como as pessoas do Projeto Memórias Recuperadas (Recovered Memories Project),⁷⁵ começaram a juntar evidências que demonstrassem que as memórias reprimidas podem de fato ser recuperadas. Os pesquisadores chegaram até mesmo a identificar os sistemas cerebrais envolvidos na repressão.⁷⁶ Em retrospecto, vemos que essas informações sempre existiram. Por exemplo, o fato de que os veteranos de guerra muitas vezes esquecem batalhas traumáticas é conhecido há séculos. A síndrome, que é conhecida hoje como Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) — distúrbio apresentado por muitos veteranos da Guerra do Iraque —, era chamada de neurose traumática de guerra na Segunda Guerra Mundial, choque ou fadiga de combate na Primeira Guerra Mundial, e nostalgia durante a Guerra Civil Norte-Americana.⁷⁷

Em um dos melhores estudos sobre memória recuperada, 129 mulheres adultas que haviam sofrido abusos sexuais na infância foram identificadas por meio de registros médicos e dos serviços de saúde. Quando entrevistadas, apro-

ximadamente 17 anos após os abusos, 38% delas não se lembraram do ocorrido.⁷⁸ Outros pesquisadores usaram uma estratégia inversa. Em vez de identificar mulheres conhecidas por terem sofrido abusos sexuais por meio de registros e depois perguntar a elas se lembravam dos fatos, o psicólogo Jonathan Schooler e outros identificaram mulheres que recuperaram lembranças de abusos sexuais na infância, e que depois encontraram indícios que corroboravam o abuso. Até hoje, o Projeto Memórias Recuperadas já documentou mais de cem casos de memórias recuperadas muitos anos depois que as pessoas tinham vivenciado pela primeira vez e reprimido da consciência.

Recuperando memórias verdadeiras versus implantando memórias falsas

Durante os anos 1990, a discussão sobre a veracidade das memórias deixou os departamentos de psicologia e foi para a mídia. Na mesma época em que Loftus e outros pesquisadores demonstravam que memórias falsas podem ser implantadas, outros psicólogos e terapeutas recuperavam memórias de traumas e abusos sexuais infantis. Os clientes e os terapeutas que recuperavam as memórias acreditavam que elas eram verdadeiras. Outros acreditavam que as memórias recuperadas haviam sido plantadas inadvertidamente por terapeutas, advogados e assistentes sociais. Em pouco tempo essa "discussão" se transformou em uma guerra virulenta. Os terapeutas e psicólogos passaram a se acusar mutuamente de insensibilidade e de ignorar informações factuais. Livros populares como *The Courage to Heal* (A Coragem para se Curar) estimulavam os leitores a recuperar lembranças perdidas de abusos sexuais na infância.⁷⁹ Livros desse tipo instruíam (falsamente) que quanto mais fortes as emoções ligadas a essas memórias, mais provável era que fossem verdadeiras. Os parentes das vítimas, acusados de terem praticado os abusos, geralmente ficavam chocados, e quando eram expostos pela mídia e levados à Justiça, suas vidas eram destruídas.

As linhas de batalha foram defnidas. De um lado, os defensores da terapia das memórias recuperadas afirmavam que as lembranças que seus clientes descobriam eram verdadeiras, e que elas deveriam ser aceitas como provas legais. Em um caso memorável, um empresário ilustre, George Franklin, foi condenado pelo assassinato da amiga de sua filha, ocorrido vinte anos antes. A condenação foi fundamentada em grande parte nas lembranças do homicídio e de incesto que sua filha recuperou. Eileen, a filha, tinha 8 anos na época do assassinato e alegou que reprimiu as memórias do homicídio e do abuso sexual por mais de vinte anos. Ela afirmou que recuperara as lembranças traumáticas

repentinamente quando sua filha tinha quase a idade de sua amiga na época em que foi assassinada, e isso a fez lembrar-se da amiga de infância. Franklin passou seis anos na prisão antes que a sentença fosse anulada. Ele foi declarado inocente, mas sua carreira foi destruída.

No outro lado da batalha estava a Fundação da Síndrome da Memória Falsa (False Memory Syndrome Foundation),⁸⁰ fundada por familiares acusados de abuso sexual infantil por seus filhos adultos. A fundação argumenta com veemência que as memórias recuperadas não eram verdadeiras e que eram quase sempre plantadas. Assim como as pessoas que recuperaram lembranças falsas, as famílias acusadas de abuso sexual passaram por dor e humilhação. Imagine se você recebesse a carta a seguir de um de seus filhos:

Mamãe e papai,

Oi! Dei vontade de escrever para vocês só para dizer "oi". Estou tão ocupada ultimamente que me esqueci de dizer o quanto eu amo vocês. Vocês já fizeram tanto por mim. [...] Vocês sempre me apoiaram, me amaram e me ajudaram em todos os meus problemas e em todas as circunstâncias. [...] Só quero que vocês saibam que eu admiro muito vocês. Eu quase nunca digo quanto vocês significam para mim. [...] O amor que tenho por vocês é tanto que não consigo expressar com palavras.

Beijos, "C"

Imagine que tempos depois você recebe esta carta da mesma filha:

Caro senhor e cara senhora,

Fiz o porquê de eu estar escrevendo esta carta: para falar a verdade. Pai, eu me lembro praticamente de tudo o que você fez comigo. Se você se lembra ou não é irrelevante, porque o que importa é que eu me lembro. Outro dia eu passei pela experiência de regressão, e regredi até a época em que eu mal sabia falar. Eu chorava e gritava, e estava totalmente histérica. Eu estava com medo de que você fosse me pegar e me torturar. É isto o que significa abuso sexual para uma criança: a pior tortura possível. [...] Eu precisava da sua proteção, dos seus conselhos e de sua compreensão, mas o que eu ganhei foi seu ódio, a violação, a humilhação e o abuso sexual. Eu não preciso te perdoar. [...] Eu não te dou mais o direito de ser meu pai.

"C"⁸¹

A mulher que escreveu essa carta com certeza está passando por um sofrimento horrível, mas suas lembranças podem ser verdadeiras ou não. Um pai ou uma mãe inocente se sentiriam igualmente arrasados. O leitor não vai poder evitar certa simpatia por uma das partes envolvidas, mas qual delas irá comovê-lo? Uma mulher que sofreu abusos sexuais do próprio pai ou um pai acusado falsamente? Há pesquisas que demonstram a possibilidade de se implantarem memórias falsas simplesmente fazendo perguntas que induzem respostas desejadas sobre o passado. Portanto, é possível que algumas dessas "memórias recuperadas" jamais tenham acontecido. Entretanto, outra pesquisa demonstra claramente que as memórias podem ser reprimidas e recuperadas tempos depois. Você talvez pergunte qual a porcentagem das memórias falsas entre as recuperadas. Ninguém jamais saberá. Não importa qual lado esteja "certo", os perdedores nessa guerra de memórias claramente foram as várias pessoas atiradas na frente de batalha por assistentes sociais, terapeutas, autores populares de livros de psicologia e advogados excessivamente afoitos em suas conclusões. Memórias negativas machucam, sejam elas verdadeiras ou não.

O PASSADO OBJETIVO FAZ DIFERENÇA?

As nossas memórias são falhas. Podemos nos lembrar de coisas que nunca aconteceram e nos esquecer de outras que aconteceram de fato. Apesar das falhas da memória, os acontecimentos passados reais podem desempenhar um papel fundamental para determinar quem somos. É possível que, apesar de não conseguirmos nos lembrar do passado, a essência de nossas vidas seja determinada por ele.³² Ainda assim, cada vez mais os psicólogos têm questionado essa hipótese, apontando a dificuldade em se estabelecer uma relação clara entre os acontecimentos passados negativos e as consequências negativas, assim como a relação entre os acontecimentos passados positivos — como as intervenções — e as consequências positivas.³³ Martin Seligman, ex-presidente da Associação Americana de Psicologia, escreveu:

Acho que os acontecimentos da infância são superestimados. Na verdade, eu acho que o histórico do passado em geral é superestimado. É difícil encontrar até mesmo os efeitos pequenos dos acontecimentos da infância na personalidade do adulto, e não há nenhuma prova de grandes efeitos, muito menos de algum efeito determinante.

Os maiores traumas da infância podem exercer alguma influência na personalidade do adulto, mas somente uma pequena influ-

ência que mal se consegue detectar. Resumindo, os acontecimentos ruins da infância não provocam forçosamente os problemas da idade adulta. Não há nada nesses estudos que sustente a atitude de colocar a culpa de nossa depressão, ansiedade, casamento infeliz, uso de drogas, problemas sexuais, desemprego, agressão contra os filhos, alcoolismo ou raiva da idade adulta no que aconteceu quando éramos crianças.⁸⁴

Então, o que é certo? Será que o passado determina as nossas vidas ou será que ele é superestimado?

Nós, os autores, acreditamos que o passado tem sua importância, mas ele faz menos diferença do que Freud e os behavioristas alegaram. Todos são afetados pelo passado objetivo, mas não são determinados totalmente por ele. Além disso, não são os acontecimentos do passado que exercem a maior influência em nossas vidas. *As nossas atitudes em relação ao passado são mais importantes que os próprios acontecimentos.* A diferença entre o passado e a interpretação atual que fazemos dele é decisiva, porque é ela que oferece a esperança de mudança. *Você não tem condições de mudar o que aconteceu no passado, mas pode mudar suas atitudes em relação ao que já passou.* Às vezes, trocar a moldura pode alterar a maneira como você vê a pintura.

As suas atitudes com relação ao passado fazem a diferença

Os psicólogos demonstraram que ninguém pode ter certeza sobre o que aconteceu no passado, mas nossas pesquisas mostraram que o que as pessoas acreditam sobre o passado influencia a maneira como elas pensam, sentem e agem no presente. As pessoas com atitudes positivas em relação ao passado — sejam elas fundamentadas em memórias precisas ou não — costumam ser mais felizes, mais saudáveis e ter mais sucesso do que as pessoas com atitudes negativas. É certo que todos passam por experiências positivas e negativas durante a vida. Como consequência, a maioria de nós carrega tanto atitudes positivas quanto negativas em relação ao passado.

O *Intervalo 1* ilustra as maneiras pelas quais as crenças sobre o passado afetam a vida das pessoas no presente. A coluna do meio, a do “passado negativo”, compara as pessoas com uma pontuação alta na escala do passado negativo do IZPT com as pessoas com pontuação baixa. Por exemplo, as pessoas com pontuações altas na escala do passado negativo costumam ser mais agressivas do que as com pontuação baixa. Para certas características, não há diferenças entre pontua-

ções altas e baixas, mas para outras há diferenças significativas que colocam as pessoas com visão negativa do passado em risco psicológico. A pontuação dos dois autores deste livro na perspectiva temporal do passado negativo é 1,9 na escala de 1 a 5. Portanto, eles não têm atitudes negativas extremas em relação ao passado.

A última coluna, a do "passado positivo", compara as pessoas com uma pontuação alta na escala do passado positivo com as pessoas com pontuação baixa nessa perspectiva temporal. Por exemplo, as pessoas com pontuações altas na escala do passado positivo costumam ser menos ansiosas do que as com pontuação baixa. A pontuação de Phil na perspectiva temporal do passado positivo é exatamente 5. A pontuação de John é quase perfeita: 4,8. Nós dois temos atitudes positivas relativamente fortes em relação ao passado.

Os psicólogos Bob Emmons e Mike McCullough descobriram que as atitudes em relação ao passado são fundamentais para o desenvolvimento da gratidão, que permite que você valorize sua vida no presente. O trabalho deles e o nosso sobre a perspectiva temporal do passado positivo indica que as atitudes positivas em relação ao passado estão relacionadas a mais felicidade e mais saúde. Em um estudo, McCullough e Emmons dividiram uma classe de duzentos alunos em três grupos. Um grupo — o dos "agradecidos" — ficou encarregado de pensar sobre a semana anterior e fazer uma lista de no mínimo cinco coisas de suas vidas pelas quais se sentiam gratos. O segundo grupo — o dos "incomodados" — tinha de fazer uma lista de no máximo cinco aborrecimentos que eles tiveram na semana anterior. O terceiro grupo — o dos "acontecimentos objetivos" — recebeu como tarefa fazer uma lista de cinco acontecimentos que tiveram um impacto sobre eles na semana que passara. Todos os grupos fizeram suas listas semanalmente por um período de nove semanas. Os alunos prepararam listagens semelhantes sobre estados de humor, sintomas físicos (como doenças leves), reação ao apoio dos outros, tempo gasto com exercícios físicos e saúde mental de uma forma geral. Ao final das nove semanas, os alunos do grupo dos "agradecidos" classificaram suas vidas de maneira mais otimista e falaram de menos problemas físicos do que seus colegas dos grupos dos "incomodados" e dos "acontecimentos objetivos". Eles também relataram ter gasto mais tempo com exercícios físicos do que os alunos do grupo dos "incomodados". No geral, eles apresentaram emoções mais positivas. McCullough e Emmons repetiram esse estudo com pessoas que sofriam de doenças neuromusculares, e mais uma vez os participantes do grupo dos "agradecidos" relataram estar mais satisfeitos com suas vidas, ter mais otimismo em relação à semana seguinte e um vínculo mais forte com as outras pessoas. Eles relataram também que tinham mais horas de sono e se sentiam mais renovados ao acordar.

UMA RECONSTRUÇÃO POSITIVA DO PASSADO

Quando conhecemos Edie Eger, ela era uma mulher vibrante de 68 anos que transbordava de alegria pela vida. Para a turma de psicologia de Stanford com quem conversou, ela passou a impressão de que envelhecer é divertido. Porém, sua voz ficou triste quando ela contou sobre sua chegada ao campo de concentração de Auschwitz em 1944, quando tinha 16 anos. Depois de saírem do trem de carga em que ela e sua família viajaram, vindo da Hungria, os prisioneiros foram separados em duas filas. O abominável doutor Mengele, o “anjo da morte”, apontou para a linha à esquerda, e Edie começou a seguir sua mãe em direção à fila. Mengele então gritou e levou Edie e sua irmã para a outra fila, à direita. A fila à esquerda era para os “dispensáveis”, os velhos e os doentes. A fila à direita conduzia ao trabalho escravo e à oportunidade de viver mais um dia. Mais tarde, quando ainda estava na fila, Edie perguntou a uma mulher ao seu lado se ela veria a mãe novamente. A mulher apontou para uma coluna de fumaça que saía dos fornos e disse: “Você vai conseguir ver sua mãe lá. Ela está sendo queimada. Acho melhor você falar dela usando o passado.” Edie se agarrou à irmã mais jovem, que disse: “A alma nunca morre.” Elas jamais viram a mãe novamente.

Muitas pessoas teriam ficado completamente arrasadas por essa e por outras experiências terríveis, e ninguém as culparia por isso — mas Edie não se abateu. Edie contou também a história de uma época em que ela e a irmã estavam quase morrendo de fome. Edie pulou um muro e entrou às escondidas no jardim onde os guardas ficavam para procurar por comida. Antes que pudesse encontrar algo, um guarda a avistou. Os guardas tinham ordens expressas para atirar imediatamente se vissem um prisioneiro que tivesse saído do pátio, mas Edie conseguiu voltar e pular o muro de novo, e saiu ilesa. No dia seguinte, durante a revista, o guarda que a tinha visto — mas que não a reconheceu — pediu que a pessoa que tentara roubar a comida dos guardas desse um passo à frente. Edie sabia que dar um passo à frente custaria a sua vida, mas sabia também que se ela não o fizesse, outra pessoa seria responsabilizada pelo que ela fizera. Por isso, ela deu um passo à frente e se identificou. O guarda se dirigiu a ela devagar e disse: “Você devia estar com muita fome para tentar algo como o que fez. Pegue isto aqui.” Ele entregou-lhe um pão e disse para ela voltar para a fila. Não houve nenhuma repercussão negativa. No final da história, Edie olhou para a classe e perguntou: “Como é que vocês explicam isso que aconteceu?”

Edie contou também sobre o papel importante do humor nos campos de concentração. Em uma ocasião, as prisioneiras improvisaram um concurso dos

"seios mais bonitos". A princípio, a história parecia ser uma digressão estranha para sua narrativa, mas Edie explicou o sentido desse acontecimento também. Mesmo na sua idade, ela tinha orgulho de ter vencido a competição.

Nós, os autores, já visitamos alguns campos de concentração e vimos as casernas e as câmaras de gás. Também tivemos a sorte de conhecer pessoas que passaram pela experiência de viver nesses campos. Podemos compreender, até certo grau, os sofrimentos terríveis que essa mulher — na época uma menina — teve de suportar. Os acontecimentos foram tão dolorosos que Edie não contou para ninguém durante trinta anos. Seu passado foi horrendo, mas mesmo assim ela extraiu o melhor dele e encorajou outras pessoas a fazer o mesmo, uma prova do poder que cada um de nós tem de reconstruir e reinterpretar o passado. Em sua profissão de psicoterapeuta, ela agora estimula pessoas cujas vidas foram repletas de várias formas de sofrimento a não apenas sobreviver, mas prosperar. As últimas palavras de Edie para a nossa turma de psicologia foram: "Sou uma pessoa totalmente voltada para a vida, não para a morte, apesar de a morte fazer parte da vida."

MUDANDO SUAS ATITUDES EM RELAÇÃO AO PASSADO

Você não pode mudar o passado, mas pode mudar as suas atitudes em relação a ele. Para dar início ao processo de reconstruir proativamente o seu passado, por favor, preencha o teste "Quem eu era?". Este teste é composto de uma única questão — Quem eu era? — repetida vinte vezes sucessivamente. Não se preocupe se você não conseguir dar vinte respostas, mas, por favor, reserve um tempo para tentar responder. Faça uma lista das vinte maneiras mais importantes que você se descreveria no passado. Ninguém além de você verá essa lista, por isso não há nenhuma razão para se mostrar melhor ou pior do que era realmente. Tenha o cuidado de não perder o teste, porque você vai voltar a ele dentro de poucas semanas.

Depois que você terminar o teste "Quem eu era?", por favor, faça o exercício "Reconstruindo um Passado Positivo". Você pode escolher quaisquer três acontecimentos para colocar na lista, mas precisa selecionar eventos ainda associados com emoções negativas, tais como culpa, vergonha, humilhação, tristeza ou medo. Lembre-se de que os acontecimentos são passados, que eles não determinam quem você é hoje, e que *voce é capaz* de mudar suas atitudes em relação a eles. Você também pode ficar tranquilo de que reinterpretar o passado não significa desrespeitar as pessoas que podem estar presentes em suas memórias. Pelo contrário, é sinal de respeito. Reinterpretar o passado simplesmente

Intervalo 3: Quem eu era?

1. Eu era: _____
2. Eu era: _____
3. Eu era: _____
4. Eu era: _____
5. Eu era: _____
6. Eu era: _____
7. Eu era: _____
8. Eu era: _____
9. Eu era: _____
10. Eu era: _____
11. Eu era: _____
12. Eu era: _____
13. Eu era: _____
14. Eu era: _____
15. Eu era: _____
16. Eu era: _____
17. Eu era: _____
18. Eu era: _____
19. Eu era: _____
20. Eu era: _____

dá a você o controle sobre ele, e não permite que ele te controle. Liberar-se e seguir em frente não significa que o passado está esquecido: ele simplesmente se torna mais agradável.

Depois que você terminar de preencher o exercício "Reconstruindo um Passado Positivo", faça uma "Lista de Gratidão" todos os dias por duas semanas. Ao final de cada dia, simplesmente escreva uma lista das coisas pelas quais você se sentiu grato naquele dia. Essa lista pode ser curta ou longa; vai depender de você. Talvez prefira deixar um bloco de anotações e uma caneta em cima do criado-mudo para se lembrar de fazer a tarefa.

uma zona temporal mais feliz. Lembre-se de que você está trabalhando para mudar o curso do grande rio de sua vida, e que os pequenos esforços, com o tempo, podem provocar grandes mudanças. Não importa qual foi a sua pontuação. Completar a Lista de Gratidão todos os dias pode te animar e melhorar sua saúde.

O BOM DO PASSADO

Nesse estágio de sua viagem pelo tempo, pode parecer que o passado é mais problemático do que parece. Você quase nunca pode ter certeza de que suas memórias são precisas, e o passado pode causar sofrimento a você e aos outros. Então o que há de bom no passado? Em primeiro lugar, nossos passados nos dão uma sensação de continuidade e de identidade. Sem o passado, nossas vidas seriam tão imprevisíveis quanto a trajetória de uma bola de bilhar se as leis da física mudassem o tempo todo. Para as pessoas que têm uma atitude positiva em relação ao passado, ele pode ser uma fonte de felicidade. Assim como a lembrança de acontecimentos negativos pode trazer emoções negativas, lembrar-se de acontecimentos positivos pode provocar sentimentos positivos. Marcial, poeta romano do século I, escreveu: "A pessoa capaz de sentir prazer com o próprio passado vive duas vezes."⁸⁵ Portanto, estimular atitudes positivas pode ser tão importante quanto eliminar as negativas.

O passado é também a melhor maneira de prever o futuro. Ele costuma ser imperfeito, mas é tudo que temos. Podemos ter certeza de que algumas correlações descobertas do passado terão validade no futuro. O desafio é descobrir quais são válidas. Freud escreveu: "Quanto menos uma pessoa conhece sobre seu passado e seu presente, mais duvidoso deve ser o seu discernimento sobre o futuro."⁸⁶ Freud não foi o único a fazer essa observação. Patrick Henry, patriota norte-americano, disse: "Eu só tenho uma luz para guiar meus pés, e é a luz da experiência. Não conheço nenhuma outra maneira de calcular o futuro a não ser pelo passado."⁸⁷

O que há de mal em viver no passado?

Independentemente de estar inclinado a ter uma lembrança positiva ou negativa do passado, a sua perspectiva faz com que você tenha uma orientação retrospectiva, e não para o que vem pela frente. O passado pode te dar uma sensação de segurança, especialmente se as suas recordações forem boas. Porém, há novas aventuras no futuro. Se você ficar preso ao passado, provavelmente terá

menos oportunidades e menos riscos, fará poucos amigos novos, não experimentará novos tipos de comida e não se arriscará a conhecer novos estilos de música e de arte. Você quer manter o status quo e impedir a mudança.

Em uma cultura que usa o passado para interpretar as situações atuais, quando as pessoas partilham um trauma passado, elas provavelmente desejarão a vingança, mesmo que os crimes cometidos contra elas tenham sido cometidos muitas décadas atrás. Os supostos criminosos não são perdoados, e têm de ser punidos. Essa mentalidade de vingança mina as tentativas de reconciliação pacífica e promove a violência e os conflitos, porque as novas gerações são obrigadas a se vingar ou pagar pelos crimes cometidos contra seus pais ou avós.

Quando as pessoas partilham visões positivas do passado, procuram manter o status quo político e cultural. Elas não querem a mudança e procuram conservar e recriar no presente o que foi bom no passado. Essa visão talvez as impeça de enxergar maneiras novas e melhores de fazer as coisas. Em uma economia global, as nações que vivem no passado serão deixadas para trás.

MANTENDO UM PASSADO POSITIVO

Em um domingo, Phil estava preso em um engarrafamento nos arredores de Nápoles, na Itália. Ele ficou surpreso com o trânsito do domingo, mas o motorista não. Em Nápoles, assim como em muitos países europeus, as pessoas geralmente fazem fila dupla para comprar flores para colocar nos túmulos de seus entes queridos falecidos. A maioria das famílias tem um membro encarregado de fazer visitas regulares aos túmulos de seus mortos, que nunca são esquecidos. Todos os dias a maioria dos cemitérios está enfeitada com flores frescas. Nos Estados Unidos, ao contrário, é preciso um feriado nacional para que os cemitérios se encham de flores. Com o passar do tempo, atos como esse acabam se tornando tradições, assim como os grandes almoços familiares de domingo.

A pesquisadora israelense Rachel Karniol acredita que, embora o passado possa ser um inimigo da humanidade, há indícios sólidos de que ele é de muitas maneiras um amigo. Ela fez a seguinte observação:

A relação do passado com o presente e com o futuro imaginado é uma rua de duas mãos, com associações recíprocas entre os objetivos das pessoas e suas lembranças. O passado pode vir à nossa mente sem ser convidado, colorir o presente e impelir as pessoas a agir: elas podem usar suas memórias para orientar a sua escolha de objetivos

e planos, e também para ajudá-las a alcançar os objetivos escolhidos. Enfim, os nossos objetivos podem influenciar a maneira como as pessoas recuperam, constroem e interpretam suas memórias.⁸⁸

Você pode usar o poder do passado para criar uma base sólida sobre a qual vislumbrar um futuro em que poderá tomar decisões mais seguras, significativas e saudáveis. Dois pesquisadores da Universidade da Califórnia, em Berkeley, ficaram surpresos ao descobrir que muitos usuários frequentes de drogas injetáveis contaram que “não faziam nada” todos os dias. Isso queria dizer “nada de novo”, “nada diferente”, “nada importante”. Os que tinham essa visão do passado eram os que corriam mais riscos em comparação aos usuários de drogas cujas rotinas diárias incluíam “fazer algo”. Segundo informou o primeiro grupo, eles compartilhavam mais seringas e faziam menos uso de preservativos. Para se recuperar do abuso de drogas, é essencial estabelecer uma rotina diária na qual o tempo da pessoa seja meticulosamente estruturado.

As pesquisadoras Julie Goldberg e Christina Maslach⁸⁹ também descobriram que as maneiras como as pessoas pensam sobre seus passados estão relacionadas com a sua habilidade de imaginar o futuro. Para testar essa hipótese, elas entrevistaram aproximadamente trezentos alunos de graduação que fizeram o teste do IZPT e também um teste de escala simples para medir as cinco grandes dimensões de personalidade, o BFQ (Big Five Questionnaire). Antes de mostrar alguns dos resultados intrigantes desse estudo, é importante observar que a nossa medida de perspectiva temporal explicava diferenças comportamentais, independentemente de personalidade, sexo ou etnia.

- Os que informaram ter maior envolvimento com suas famílias contavam com uma probabilidade maior de ter uma visão altamente positiva do passado. Eles visitavam suas famílias com frequência, sem que fosse necessária uma razão especial. Também tinham um envolvimento maior com tradições familiares e planejavam continuar participando delas no futuro. Eles possuíam uma ideia mais ampla de família extensa que englobava mais gerações do que a visão de pessoas de outras perspectivas temporais.
- Os que se envolvem com antigas tradições familiares têm tanto uma visão do passado quanto do futuro mais positiva, quando comparada àqueles que não continuam a honrar essas tradições.

- Experiências passadas familiares influenciam o estabelecimento de metas futuras. Os alunos que descreveram suas metas específicas para dali a um a cinco anos no futuro relataram que as tradições familiares os orientaram na tomada de decisões importantes em suas vidas.
- Por fim, a pesquisa revelou que as pontuações mais altas na escala temporal do passado positivo estavam associadas ao estabelecimento de metas específicas para um ano, de objetivos para os próximos cinco anos, e até mesmo com o ato de anotar planos mais específicos para a semana seguinte.

O envolvimento com as tradições familiares e o contato frequente com a família contribuem tanto para o desenvolvimento de um enquadramento positivo do passado quanto para moldar uma visão mais favorável do futuro.

Se os sobreviventes do Holocausto conseguem manter uma visão positiva da vida e enxergar coisas boas no passado, você também consegue. Se pessoas que sofrem de doenças neuromusculares conseguem encontrar motivos para agradecer — e dessa maneira aumentam sua felicidade —, você também é capaz disso. Ao mudar a sua maneira de interpretar o passado, você terá condições de mudar o futuro. Você não precisa reprimir lembranças ou evitar pensar nas coisas negativas pelas quais passou em sua vida. Na verdade, deveria se lembrar das coisas negativas que aconteceram para evitar que se repitam. Porém, você também pode tentar mudar as suas atitudes em relação às experiências negativas do passado e dar ênfase às memórias e atitudes positivas que já tem. Você pode se libertar do passado e abraçar o futuro ao deixar as atitudes negativas e cultivar atitudes positivas em relação ao passado. Segundo o dalai-lama, a felicidade não é um estado estático que nós atingimos. É um objetivo esquivo que nós temos de perseguir constantemente.²⁰ O passado também é assim. Mesmo um passado feliz está sempre sendo reconstruído. Ao reconstruir seu passado sobre uma fundação de atitudes positivas, você pode reconquistá-lo, e ao fazer isso, se libertar para se empenhar na busca da felicidade no presente e no futuro.

O PRESENTE

O instante em que tudo é real

*Lembre-se de que a vida de um homem faz toda dentro deste presente,
Como se não fosse nada além de um fio de tempo;
Quanto ao resto, o passado já se foi, e o futuro ainda não se vê.
Curta, portanto, é a vida de um homem,
E estreito o pedaço de terra onde ele vive.*

— Marco Aurélio (*Meditações III*, 10)

Uma vida: uma centelha de tempo entre duas eternidades.

— Thomas Carlyle

Quando nós éramos bebês, os impulsos biológicos dominavam as nossas vidas. Nossos cérebros ainda não tinham desenvolvido a capacidade de armazenar e recuperar memórias, por isso tínhamos pouca ideia do que era o passado. O nosso córtex frontal cerebral também não havia se desenvolvido o suficiente para nos capacitar a fazer planos para o futuro ou imaginar situações diferentes. Um bebê é um pequeno hedonista voltado para o presente que deseja apenas ter prazer e evitar a dor.

Nossas vidas começam com um foco natural no presente, mas algumas pessoas continuam na idade adulta a se concentrar nos estímulos biológicos do presente, reagindo apenas aos acontecimentos de seu ambiente social e físico imediato. Outras, conforme vimos no capítulo anterior, fundamentam suas decisões e ações em memórias, e não na experiência do presente. Há ainda outras pessoas, conforme veremos no capítulo seguinte, que baseiam suas decisões

em expectativas de possibilidades futuras, reprimindo a realidade presente em favor de previsões e probabilidades. Para eles, mais vale dois pássaros voando do que um na mão. Assim como acontece com as outras perspectivas temporais, uma orientação excessiva no presente traz alguns elementos positivos. No entanto, viver segundo essa tendência extrema tem o seu preço, que pesa sobre a qualidade de vida e é geralmente mais alto que os benefícios que pode oferecer. É este o paradoxo do tempo: para poder desfrutar a vida é preciso que se tenha uma orientação para o presente, mas uma perspectiva temporal excessiva para o presente pode privar a vida de felicidade.

O QUE FAZ UMA PESSOA SE ORIENTAR PARA O PRESENTE?

Em uma sociedade política e economicamente instável, não há uma situação favorável no presente a partir da qual se pode prever o futuro. Você trabalha arduamente e põe dinheiro no banco para economizar para os tempos difíceis, mas de repente a inflação sobe demais e seu dinheiro passa a não valer nada. Como as regras do jogo da vida parecem mudar aleatoriamente, por que então você deveria investir no futuro? Provavelmente não investiria e se concentraria no presente. Pessoas de países onde a economia é volátil não investem, porque é melhor gastar no presente do que ver seus ganhos perderem valor no futuro. Quando as pessoas não põem seu dinheiro na poupança ou fazem apólices de seguro, as instituições não têm fundos suficientes para fornecer hipotecas ou empréstimos para empresas. Como consequência, isso faz com que haja menos dinheiro para as construções ou novos empreendimentos de risco, e menos oportunidades em geral.

A instabilidade política e econômica também causa instabilidade dentro das famílias e faz com que as pessoas confiem apenas no que elas podem segurar nas mãos. Para desenvolver uma orientação para o futuro é necessário estabilidade e harmonia no presente, senão as pessoas não terão condições de fazer previsões razoáveis sobre as consequências futuras de seus atos. Promessas do que é inconcebível e está fora do alcance de nossa visão significam pouco. Quanto menos as pessoas puderem depender das promessas de governo, instituições e famílias, mais elas evitam o futuro e se concentram no presente, criando um mundo do sim ou do não, do branco ou do preto, do ser ou não ser, e não um mundo repleto de possibilidades e probabilidades. As pessoas orientadas para o presente não fazem uso do raciocínio básico — por exemplo, o que causa ou gera alguma coisa — e, portanto, podem estar em situação de desvantagem nas negociações, na resolução de conflitos e nos ambientes profissionais

e acadêmicos. Em resumo, elas podem estar em desvantagem no complexo mundo pós-moderno.

É mais provável que pessoas com menos educação formal vivam no presente. A educação ajuda a desenvolver uma percepção do passado com o estudo da história, o preparo para testes e notas que determinam o sucesso ou o fracasso, ou pela necessidade de adiar a gratificação. As sociedades que oferecem menos oportunidades de estudo provavelmente têm mais cidadãos cujo foco é limitado ao presente. Esse é especificamente o caso onde não existem nem mesmo os recursos mínimos para a educação das mulheres. Quando aumenta o nível educacional das mulheres, também há avanços no nível social e para seus filhos.

O fator da classe social é tanto causa quanto consequência das perspectivas temporais. A orientação para o futuro é um pré-requisito para ser integrante da classe média.²¹ A ambição e a necessidade de conquistas estimulam uma orientação para o futuro que se concentra no trabalho, nas economias e no planejamento contínuo para uma vida melhor por meio dos esforços pessoais. Uma classe média ampla estabiliza uma nação e aumenta o Produto Interno Bruto com sua ética de trabalho e o investimento no futuro de seus filhos. As pessoas com orientação para o presente são provavelmente menos envolvidas com o trabalho e mais pessimistas a respeito dos empenhos do presente que trazem recompensa no futuro. Elas também têm menos confiança na sociedade, nas instituições e nas famílias, o que lhes impede de subir na escala social. Viver no presente implica uma probabilidade maior de pertencer à classe baixa em qualquer sociedade.

Em contraste com as classes baixa e média, a classe alta ou rica pode se dar ao luxo de adotar qualquer perspectiva temporal. Alguns são herdeiros da fortuna antiga de suas famílias, cujo legado enfatizava o apego à tradição e ao planejamento para o futuro. Os novos-ricos batalharam por suas conquistas sociais; produziram novas tecnologias e invenções ou compraram ações da Yahoo! Apple ou Microsoft logo que essas empresas surgiram. Os atletas de ponta ou astros do rock com orientação para o presente também se esforçaram muito para conquistar seu dinheiro, mas muitos conservaram também uma perspectiva do presente que os faz ter uma tendência a comportamentos de vício e dependência.

Os estilos de vida diferentes e as aspirações sociais são métodos de como lidar com as opções disponíveis que as pessoas *adquiriram*. Não são diferenças baseadas na genética ou na desigualdade intelectual. Você pode alterar ou modificar a sua perspectiva temporal para torná-la mais equilibrada e se libertar de tendências que aprendeu e que impedem você de realizar todo o seu potencial.

Mesmo assim, muitas pessoas com orientação para o futuro — leigos, políticos e profissionais — têm preconceito contra a ocorrência natural da orientação para o presente entre a classe baixa. Em seu livro *A Crise Urbana: Natureza e Futuro*, o economista Edward Banfield argumenta que a classe baixa tem uma orientação para o presente que beira o patológico:

O termo normal [...] se refere à cultura de classe que não é a classe baixa. A implicação de que a cultura da classe baixa é patológica parece totalmente respaldada pela incidência relativamente alta de doenças mentais nesta classe e também porque a natureza humana parece relutante em aceitar um estilo de vida que seja tão radicalmente orientado para o presente. É necessária uma palavra para designar o seror do espectro cultural de classe que não seja a classe baixa, e nenhuma palavra parece melhor no geral.³²

Banfield é orientado para o futuro e obviamente acredita que todos deveriam ser também. Para ele, a orientação para o presente é o câncer sem cura dos pobres, e os que não têm a orientação para o futuro são anormais. Entretanto, atribuir patologia ao presente nega o valor dos programas compensatórios que podem elevar seus níveis de educação e de qualificação.

Não é só Banfield que vê a orientação para o futuro como a perspectiva temporal "normal". Nosso colega Robert Levine,³³ em seu fascinante trabalho exploratório *The Geography of Time* (A geografia do tempo), oferece muitos exemplos claros de como o ambiente influencia os objetivos de vida. No norte da Itália há um movimento (La Lega, encabeçado por Umberto Bossi) iniciado em anos recentes para dividir o país em Estados independentes do Norte e do Sul. A linha divisória incluiria as cidades prósperas de Milão, Turim e Gênova, e se estenderia até Bolonha e Florença. Todo o resto — Roma, Nápoles e a Sicília — seria chamado de a "outra" Itália. A razão para essa cisão extrema é que os italianos do Norte, trabalhadores esforçados, estão indignados por ter de pagar impostos que sustentam seus vizinhos do Sul, "preguiçosos" e ocupados com a busca da autossatisfação. O bordão que os organizadores políticos poderiam usar para estimular seus eleitores a votar a favor da divisão poderia ser: "Nós trabalhamos, eles se divertem, e quem paga pela diversão deles somos nós." O conflito entre o Norte e o Sul tem claramente suas raízes nas concepções de tempo. O Norte produz a maior parte da riqueza da Itália: as grandes empresas, oportunidades de trabalho e uma mão de obra cujo foco no futuro é partilhado pelos seus vizinhos austríacos e alemães.

As grandes empresas não estão dispostas a se estabelecer nas regiões do Sul, onde a Máfia ainda cobra pagamentos de empresas, não importa o tamanho, e consegue controlar os sindicatos. A ausência da indústria provoca uma alta taxa de desemprego, e a valorização do trabalho passa a ser uma virtude perdida. Pense no que significa estar desempregado em uma pequena cidade da Sicília, onde a taxa de desemprego pode ser até de 50%.

Hoje eles [os jovens] são simplesmente deixados à sua própria sorte, sem nenhum preparo e sem a esperança de um emprego, por isso eles simplesmente se dão por vencidos e passam a perambular pelas praças ou ficam jogando cartas nos bares. Se você tomar um ônibus cedo pela manhã para ir trabalhar, pode vê-los perambulando, jogando por uma xícara de café. Assim que acaba a época da colheita, eles geralmente ficam sem emprego. [...] Então você vagueia por toda a cidade. [...] Você brinca para passar o tempo. [...] Então, quando você volta para casa e a esposa está resmungando e não há nada para comer, começam as discussões. [...] Então o que é que se pode fazer? Nada. Você volta para o bar. Se você tem alguns trocados, você joga por dinheiro. Se não tem, fica olhando. [...] Nós todos queremos mudar esse modo de vida. Mas por onde começar?⁶⁴

Essa narrativa do escritor siciliano Danilo Dolci, em seu livro *Sicilian Lives* (Vidas da Sicília), se aplica hoje a muitos bolsões de pobreza no mundo.⁶⁵ O trabalho estrutura a vida diária em unidades previsíveis e ordenadas, assim como fazem a escola secundária e a faculdade. Não ter um emprego ou não frequentar uma escola significa perder essa estrutura externa, e essa situação, consequentemente, exige que se tenha um senso de autoeficácia interior para saber se conduzir ao longo do dia. Porém, essa percepção positiva da capacidade de agir não se desenvolve por completo quando a pessoa é orientada para o presente. Sem ela, as pessoas duvidam de que têm capacidade para mudar as coisas para melhor. Elas ficam resignadas com o que há e não se esforçam para criar algo melhor.

A ECONOMIA DE DESCONTAR O FUTURO

Às vezes, concentrar-se no presente e descontar o futuro faz sentido; por exemplo, quando uma circunstância no presente é uma certeza e o futuro é incerto. Imagine que você tenha de escolher entre receber cem dólares hoje ou a mesma quantia daqui a uma semana. O que você escolheria? A maioria das pessoas po-

bres escolheria ganhar o dinheiro hoje, porque podem usá-lo agora e porque não têm muita certeza se vão mesmo receber o dinheiro prometido na semana que vem. Entre hoje e a próxima semana podem acontecer muitas coisas que talvez impeçam o pagamento: o homem que prometeu o dinheiro a pode perder o emprego, ser assaltado, ficar doente, esquecer-se da promessa ou decidir dar o dinheiro para outra pessoa. Por causa dessas incertezas, você na verdade não dá valor ao dinheiro que talvez receba na semana que vem tanto quanto valoriza o dinheiro hoje. Você *calcula uma depreciação* nos cem dólares da semana seguinte, e por isso eles valem menos.⁹⁶ Se você tiver 80% de certeza de que vai receber o dinheiro na próxima semana, então no valor de hoje seria o equivalente a 80 dólares. Porém, como é que você pode ter algum grau de certeza sobre as suas possibilidades futuras?

Vamos mudar a hipótese: alguém lhe oferece cem dólares hoje ou 150 daqui a sete dias. Agora a escolha ficou interessante: pegar o dinheiro garantido e ir embora ou esperar e aumentar o seu ganho. Ainda assim, há algumas pessoas que escolhem receber o dinheiro no presente. Elas calculam a depreciação do dinheiro da semana seguinte, e na mente delas vale menos que o do presente. Outras escolhem receber o dinheiro na próxima semana. Elas também depreciam os 150 dólares, mas calculam um desconto menor. Em seus cálculos, os 150 dólares futuros podem valer hoje apenas 125 ou 110 dólares, mas mesmo assim valem mais do que cem dólares do presente.

Uma pessoa orientada exclusivamente para o presente faria um desconto total do valor futuro. Ela escolheria receber o dinheiro hoje mesmo se tivesse a promessa de receber mil dólares dentro de uma semana. Na mente dela, os mil dólares não valeriam nada ou bem menos que os cem dólares garantidos. Uma pessoa com orientação para o futuro, entretanto, faria um desconto bem reduzido do valor futuro e provavelmente preferiria até mesmo um ganho pequeno possível no futuro do que um dinheiro mais garantido no presente. É claro que a maioria das pessoas está entre esses dois extremos. E você, onde se encaixa? Qual a diferença entre a quantia futura e a do presente que faria você preferir esperar? O que faria você valorizar um futuro maior apesar da incerteza em detrimento de uma certeza menor?

TRÊS MANEIRAS DE SER ORIENTADO PARA O PRESENTE

As pessoas podem ter a orientação para o presente de três maneiras. Elas podem ser hedonistas, fatalistas ou holistas. Quando nos referimos às pessoas como hedonistas, fatalistas ou holistas, estamos usando uma simplificação para falar de pessoas que têm uma pontuação alta nessas três dimensões.

Intervalo 1: Relações entre atitudes referentes ao presente e as características psicológicas e comportamentais

Características comportamentais	Pessoas com pontuação alta na escala do presente hedonista	Pessoas com pontuação alta na escala do presente fatalista
Agressão	Mais agressivas	Mais agressivas
Depressão	Mais deprimidas	Mais deprimidas
Energia	Mais energia	Menos energia
Uso de relógio	Menos provável	Não faz diferença
Exercícios físicos	Praticam mais	Não faz diferença
Jogos de azar	Jogam mais	Não faz diferença
Simpatia	Não faz diferença	Não faz diferença
Responsabilidade	Menos responsáveis	Menos responsáveis
Estabilidade emocional	Menos estáveis emocionalmente	Menos estáveis emocionalmente
Abertura a novas ideias	Não faz diferença	Menos abertas
Reflexão sobre consequências futuras	Menos preocupação com consequências futuras	Menos preocupação com consequências futuras
Controle do ego	Menos controle	Menos controle
Controle dos impulsos	Menos controle	Menos controle
Busca de novidades	Busca maior de novidades	Busca maior de novidades
Preferência pela estabilidade	Menos preferência	Menos preferência
Dependência de recompensas	Não faz diferença	Não faz diferença
Autoestima	Não faz diferença	Autoestima mais baixa
Espírito de aventura	Mais forte	Mais forte
Traços de ansiedade	Não faz diferença	Mais ansiosas
Média escolar	Não faz diferença	Média mais baixa
Horas de estudo por semana	Estudam menos	Não faz diferença
Criatividade	Mais criativas	Menos criativas
Felicidade	Mais felizes	Menos felizes
Frequência da mentira	Mentem mais	Mentem mais
Frequência do roubo	Roubam mais	Roubam mais
Timidez	Menos tímidas	Mais tímidas
Gênio forte	Não faz diferença	Gênio mais forte

O hedonismo do presente

Quando falamos sobre viver no presente, em geral nos referimos ao presente hedonista. Os hedonistas gostam de tudo o que dê prazer e evitam tudo o que causa dor. Além de curtir a vida de forma passiva, eles buscam ativamente o prazer. As escolhas que fazem na vida recaem sobre atividades e relacionamentos que são prazerosos, excitantes, estimulantes, emocionantes e originais. Eles se concentram na gratificação imediata, no autoestímulo e nas recompensas a curto prazo. Os hedonistas evitam pessoas e situações tediosas, que exigem um grande esforço e manutenção, ou as regradas e monótonas. Em qualquer idade, são alegres e impulsivos, e se envolvem com as brincadeiras e atividades de lazer prazerosas por seu valor intrínseco, e continuam enquanto essas atividades não se tornem enfadonhas.

A nossa pesquisa⁹⁷ revelou que os estudantes universitários hedonistas também buscam novidades, aventuras, e têm um alto grau de vigor. Eles com frequência praticam esportes diferentes e atividades físicas enquanto estão saudáveis. O lado negativo é que eles provavelmente têm egos descontrolados, preferem a instabilidade em suas vidas, têm um fraco controle dos impulsos e são menos responsáveis e estáveis emocionalmente do que os outros. O lado positivo é que eles são bons amigos, amantes e companheiros para festas. Gostam das outras pessoas como fonte de estímulo, enquanto elas não se tornam chatas, como provavelmente despreveriam seus chefes e professores.

A pontuação de Phil na escala do presente hedonista é 3,5, muito mais alta do que era antes de ele se aposentar. A de John é 2,9. Ambos gostariam de satisfazer seus impulsos hedonistas mais plenamente no futuro.

O fatalismo do presente

Imagine que você é uma mãe ou um pai sem educação superior tentando sobreviver abaixo da linha da pobreza; perdeu o emprego, e seus filhos estão indo mal na escola. O seu filho está usando drogas e é membro de uma quadrilha. A sua filha adolescente está grávida. O seu aluguel está atrasado. Você é provavelmente o último a ser contratado e o primeiro a ser demitido quando há dispensas de funcionários. Que chances existem para mudar ou melhorar a sua vida? A resposta realista é: nenhuma ou poucas. Imagine também que você é um imigrante que não conseguia encontrar trabalho em seu país natal. É provável que seja forçado a aceitar um emprego de baixa qualificação, no qual sua autoestima ficará cada vez mais baixa pela maneira como você é tratado, com

o desprezo e a indiferença comumente dispensada aos funcionários do setor de serviços. Com o tempo, é provável que você passe a acreditar que nada do que faz pode provocar uma diferença no futuro. Enquanto outras pessoas são recompensadas por causa de seu prestígio, títulos e contatos, você mal consegue se vitar.

"O caminho da minha vida é controlado por forças que eu não tenho condições de controlar." Essa é a voz interna que fala alto e em bom-tom para as pessoas com uma visão fatalista da vida, uma espécie de impotência adquirida. O comportamento delas não produz nem ao menos influência os resultados que almejam. A resignação e o ceticismo superam a esperança e o otimismo. Essas pessoas esperam o destino bater à sua porta, a sorte mudar, ganhar na loteria, mas não têm nada com o que construir seu futuro. No fim das contas, sempre vence o que está em cima. A pontuação de Phil na perspectiva temporal do presente fatalista é 1,1 e a de John é 1,7.

Muitas pessoas adotam uma perspectiva temporal fatalista por causa de crenças religiosas centradas na predestinação. Elas acreditam que se nossas vidas são planejadas por antecipação pelo plano mestre de um deus, tudo o que acontece tem de acontecer ou está predeterminado independentemente das ações individuais. Algumas facções do islamismo sustentam a crença de que Alá é o projetista que tomou medidas para que eles e suas famílias estejam ou não ao seu lado na próxima vida. Essa crença tem repercussões específicas na vida cotidiana. Por exemplo, em uma recente peregrinação sagrada a Meca, centenas morreram no meio da multidão em disparada. Isso aconteceu nos anos anteriores, mas a maioria dos peregrinos achou que essas pessoas estavam marcadas para morrer naquele dia, seja lá ou em algum outro lugar. Eles não acharam que foi culpa das autoridades que não adotaram medidas de precaução depois do último estouro da multidão. Eles também não acharam que os guardas que guiaram as massas por entre o espaço estreito poderiam ter evitado o desastre. Essa visão fatalista, acrescentada de uma pitada de pragmatismo, é revelada em um famoso provérbio muçulmano: "Confie em Alá, mas amarre o seu camelo."

Até mesmo os estudantes universitários atuantes que frequentam boas faculdades da Califórnia podem se tornar fatalistas. Não é claro por que jovens adotam essas atitudes em relação ao tempo tão cedo em suas vidas, mas é totalmente evidente que isso afeta negativamente sua saúde e seu futuro. Para esses estudantes, quanto mais extrema for sua orientação fatalista, mais agressivos, ansiosos e deprimidos eles são. Os estudantes fatalistas também refletem menos sobre as consequências futuras, têm menos controle do ego, menos entusiasmo e auto-

estima mais baixa. São também menos responsáveis, menos estáveis emocionalmente e menos felizes. Surpreendentemente, esses jovens se empenham muito na busca de novidades. Buscar algo novo pode parecer aos próprios um meio de compensar o rumo previsivelmente negativo que a vida traçou para eles. Isso também pode dar a eles a oportunidade de tentar novas maneiras de se vingar da sociedade ou de seus representantes por sua infelicidade.

Pode ter sido essa orientação do presente fatalista que esteve em ação no massacre na Universidade Virginia Tech, no campus de Blacksburg, em abril de 2007. Cho Seung-Hui, o estudante sul-coreano de 23 anos que matou 32 pessoas, entre alunos e professores, e feriu outras 25 antes de cometer suicídio, gravou um vídeo antes do massacre, no qual expressava muito rancor por ser rejeitado, ignorado, humilhado e isolado por seus colegas e pelos professores. Um manifesto fatalista da sua ira contra a indiferença e a humilhação que sentia descreve com cores vívidas a sua dor e incapacidade de se relacionar com os outros ou de sentir compaixão:

Vocês conhecem a sensação de ser cuspidos no rosto e ser obrigado a engolir lixo? Vocês sabem o que é cavar a própria cova? [...] Vocês sabem o que é ser humilhado e empalado em uma cruz e sangrar para o seu delírio? [...] Eu não precisava ter feito isso. [...] Eu poderia ter fugido. Mas não, não vou fugir mais. Quando chegou a hora, eu agi. Eu tive de agir. [...] Vocês tiveram bilhões e bilhões de oportunidades e maneiras de evitar o que aconteceu hoje, mas vocês decidiram derramar meu sangue. Vocês me encurralaram e me deixaram com apenas uma opção. A decisão foi de vocês. Agora vocês têm as mãos manchadas de sangue que nunca vai sair.⁹⁸

Para os jovens carentes que crescem nos guetos dos bairros pobres, a sensação de fatalidade está por todos os lados, e há uma boa razão para isso. A predominância das drogas e das armas em suas comunidades é a causa dos altos índices de homicídio. Um relatório recente sobre o aumento de assassinatos de jovens em Oakland, na Califórnia, revelou um fatalismo desenfreado: "Os jovens de alguns dos bairros mais assolados pelo crime disseram que há uma sensação de fatalismo entre os que se envolvem com o tráfico de drogas e as gangues." Sem formação escolar, acesso a empregos com bons salários e com passagem pela polícia — o que anula suas chances de conseguir emprego —, eles não têm para onde ir a não ser descer para o mundo do crime. "Eles vivem sem esperanças. A maioria dos caras que mexem com drogas não acha que vai

passar dos 35 anos³⁹, disse um jovem que observa o tráfico e testemunha o envelhecimento rápido dos traficantes.³⁹

O presente holístico

Essa terceira atitude em relação ao presente é muito diferente do presente fatalista e do presente hedonista. O holismo é o presente absoluto, um conceito central do budismo e da meditação, e é muito diferente da visão linear do tempo no Ocidente. O presente absoluto contém tanto o passado quanto o futuro. O presente não é nem um escravo do passado nem um meio de se chegar ao futuro. A meditação diária propicia ao praticante a experiência de estar no momento presente, sem o filtro das lentes do passado ou do futuro.

Ao abrir a sua mente de maneira completa para o momento presente, você deixa de desejar ou ansiar por possibilidades futuras ou se entregar a arrependimentos e obrigações do passado. Essa forma de atenção e mentalização no presente pode preencher todo o seu ser e substituir a sua percepção do passado e do futuro por uma sensação de unidade, de todas as coisas serem uma só ao mesmo tempo. É por essa razão que a chamamos de presente holístico. Com essa perspectiva, o passado, o presente, o futuro, os elementos físicos, mentais e espirituais da vida não estão separados, mas se encontram fortemente interligados dentro de você. O presente holístico não expressa nem o espírito de aventura e a busca do prazer do presente hedonista nem o ceticismo e a resignação do presente fatalista.

O sânscrito, a língua clássica da Índia, capta essa atitude única em relação ao tempo nestes dizeres antigos:

*O ontem não passa de um sonho
E o amanhã nada mais que uma visão,
Mas o hoje bem vivido faz do ontem um sonho de felicidade
E cada amanhã uma visão de esperança.*

Embora o presente holístico não seja comum no pensamento ocidental, muitos filósofos e teólogos do Ocidente já escreveram sobre ele como se fosse um ideal. Certamente poetas como Shakespeare, Donne e Robert Herrick ("Colham botões de rosas enquanto podem") escreveram sobre a necessidade de se estar consciente da nossa mortalidade e de nossos deveres, e sobre o desfrute da vida no presente. Na entrada do castelo de Cawdor, que data do século XIV, na Escócia (território de Macbeth), está escrito: SEDE CONSCIENTES. Tudo

o que é tangível e real neste mundo inegavelmente existe no presente. Dentre os nomes de uma longa lista de filósofos e psicólogos ilustres, William James, Kurt Lewin e Karl Heidegger enfatizaram o papel do presente e do livre-arbítrio no comportamento humano. Afinal de contas, o livre-arbítrio é a ação intencional no presente que afirma uma crença ou um pensamento. O presente também envolve a reconstrução do tempo que passou e a construção do tempo imaginado que logo se tornará presente. O passado e o futuro são abstrações, construções mentais sujeitas a distorção, autoengano e distúrbios psicológicos como a depressão, a ansiedade e a preocupação excessiva. O presente holístico é uma perspectiva saudável de se ter.

UMA VIA EXPRESSA PARA A ZONA TEMPORAL DO PRESENTE

As crenças e práticas religiosas, as limitações socioeconômicas, a geografia, a cultura e a instabilidade podem fazer com que você adote qualquer uma das três formas de orientação para o presente delineadas aqui. Porém, há um caminho rápido e fácil para a orientação para o presente: as drogas. As drogas psicoativas alteram a nossa consciência de um modo que derruba as paredes mentais que bloqueiam a experiência plena do presente. As preocupações com o passado e o futuro e a racionalidade são suspensas, ao passo que os olhos da mente se voltam para dentro, para um presente sem limites. Vamos descrever uma experiência estranha que John teve com as drogas e com o tempo.

Enquanto se preparava para dar uma aula de introdução à psicologia em Stanford, Phil recebeu uma carta do reitor da Universidade do Peru se oferecendo para dar uma palestra sobre sua área de especialização, a psicologia do xamanismo, e também para realizar uma cerimônia do chá tradicional do Peru após a palestra. Phil aceitou a oferta, sem saber que o chá que seria servido era alucinógeno. John, que era o monitor-chefe desse curso, concordou em participar da cerimônia do chá e ficou encarregado do evento. Aqui está o restante da história nas palavras de John:

A cerimônia do chá foi realizada às nove da noite no salão do departamento de psicologia. Fiz os preparativos para que o salão se tornasse uma versão urbana de uma floresta equatorial peruana, retirando todos os móveis e escondendo todas as fontes de luz. Quando a cerimônia começou, uma única vela em frente ao reitor iluminava o salão, e cerca de trinta alunos e os assistentes pessoais designados para cada um deles se assentaram em um círculo irregular em volta do perímetro.

Eu havia dito mais cedo que não tinha a intenção de tomar o chá. Assim como Phil, eu tinha muitas outras coisas para fazer mais tarde naquela noite. Porém, quando o chá estava sendo servido para cada pessoa individualmente, resolvi experimentar para ver se gostava, já que não tinha mesmo como eu sair daquela cerimônia. Em retrospecto, vejo que foi uma das decisões mais orientadas para o presente que eu já tomei.

Quando o assistente me entregou um copo de pedra com a minha porção de chá, ele disse: "O doutor disse que este é para você e para o professor Zimbardo." Até hoje eu não entendo muito bem o que ele quis dizer, mas eu acho que ele me deu uma porção extragrande de chá destinada a Phil e a mim. A bebida tinha o gosto de uma mistura de raízes e terra, temperada com uma pitada de açúcar mascavo. Não tinha um gosto bom, mas também não se podia dizer que era ruim.

Os trinta ou 45 minutos seguintes foram cheios de sons de pessoas vomitando nas vasilhas à frente delas. Ninguém foi ao banheiro, ninguém se levantou, e ninguém parecia preocupado com os vômitos. Eu não senti mal-estar, mas passei a sentir uma ansiedade imediata em relação às possíveis consequências futuras daquela estranha cerimônia de chá que acontecia no campus da Universidade de Stanford. Imaginei que eu seria expulso da escola e que passaria um período curto na cadeia, com muitas horas de serviço comunitário por ter cedido à tentação de participar da cerimônia de um chá misterioso. Minha ansiedade só foi aplacada totalmente quando eu vi meu braço esquerdo se dissolver e se fundir à minha perna esquerda. Logo depois, os auxiliares do reitor/xamã, vestidos com roupas brancas, começaram a dançar, a tocar tambores e a cantar ao redor da sala. Eles tiveram o cuidado de ficar atentos aos membros do grupo que pareciam estar tendo reações particularmente mais fortes ao alucinógeno poderoso.

Comecei a ver animais selvagens, mas que não eram ameaçadores. As partes do meu corpo mudavam de forma, se esticavam, contraíam e se dissolviam. Senti fluir dentro de mim uma agradável sensação de satisfação. Eu podia sentir meus lábios se esticarem e formar o maior sorriso imaginável. Nas seis horas seguintes, depois do que pareceu ter durado no máximo poucos minutos, o xamã se levantou e a música parou. De repente, todos da plateia da palestra se levantaram. Ninguém tinha dormido. A vela se consumira e as luzes foram acesas de novo. Com exceção de um aluno, todos disseram ter feito uma viagem extraordinariamente linda. A exceção foi um aluno cujas visões foram tão reais que ele se sentiu desconfortável e ficou assustado.

A percepção do tempo de John foi alterada totalmente: seu foco habitual nas coisas a fazer no futuro se transformou num mágico presente expandido. A

cerimônia do chá de auasca ilustra alguns aspectos importantes da perspectiva temporal. Primeiro, mostra que uma orientação futura dominante pode cegar pessoas inteligentes e bem-intencionadas em relação às consequências no futuro próximo. John e Phil estavam olhando para além da pequena cerimônia do chá, para as obrigações escolares usuais que tinham de cumprir, mas queriam satisfazer o palestrante convidado, ser bons anfitriões para seu convidado estrangeiro ilustre e proporcionar um evento especial aos seus alunos. Sua inquietação em relação ao futuro os impediu de fazer uma avaliação total do que poderia acontecer no presente. Em retrospecto, provavelmente nenhum deles teria permitido a realização da cerimônia do chá se tivessem gasto um tempo para se informar mais detalhadamente sobre o tipo de chá a ser tomado. Eles acharam que seria algo no estilo de uma cerimônia japonesa do chá, com músicas e danças. Ledo engano!

Em segundo lugar, a decisão orientada para o presente de John de participar da cerimônia foi o oposto de sua orientação para o futuro mais usual, mas levou à experiência de uma noite na qual o foco no futuro se dissolveu em uma experiência totalmente presente. Apesar de Phil quase ter se complicado com as autoridades por causa do aluno que reclamou de ter se sentido abalado por causa da experiência, John não conseguiu tirar o sorriso aberto de seu rosto por alguns dias, indício do poder duradouro da poção mágica. Finalmente, assim como outras experiências xamânicas e com drogas, esta confirma que o uso contínuo de substâncias psicoativas pode causar um efeito profundo em nossa percepção do tempo.

Uma viagem legal e controlada a um presente expandido

Os problemas ligados ao uso de drogas como o LSD, a maconha, o peiote, ou o DMT (o ingrediente psicoativo do chá de auasca), para alterar a percepção do tempo, incluem a perda do controle volicional, o tempo incerto de duração, e prisão se você for pego pelas autoridades. Uma alternativa melhor é o uso da hipnose para fazer a mesma coisa, de uma forma mais barata, rápida e com uma duração controlada. É legal.

A hipnose é um estado de alteração da consciência induzido por sugestões verbais que aumentam a concentração e diminuem os pensamentos e os sentimentos que distraem. O grau de suscetibilidade aos procedimentos hipnóticos varia de pessoa para pessoa. Quem é pouco suscetível à hipnose não consegue ser hipnotizado nem pelos melhores hipnotizadores, ao passo que as pessoas que são altamente hipnotizáveis conseguem entrar em um estado hipnótico rapidamente

em resposta a sugestões de qualquer pessoa em quem elas confiem, incluindo elas próprias. O poder desse instrumento de mudar a maneira como a mente funciona reside inteiramente dentro da pessoa e não no hipnotizador.¹⁰⁰

O PRESENTE ESTÁ SE EXPANDINDO: A VIAGEM PESSOAL DE PHIL VOLTANDO NO TEMPO

Eu me livreí do hedonismo e do fatalismo das minhas raízes familiares sicilianas e da minha vida no gueto de South Bronx, em Nova York, onde nasci e cresci. A maioria das pessoas à minha volta vivia para o momento, agindo impulsivamente, sacrificando a disciplina e as rotinas planejadas pela emoção da gratificação imediata e da diversão sem fim. Quando meu pai estava empregado, às vezes ele torrava quase todo o seu magro pagamento semanal apostando em lutas ou pagando rodadas de bebidas no bar da vizinhança, que, para a infelicidade da minha mãe, ficava entre a estação de metrô e a nossa casa. Por conta disso, minha mãe se entregou a um modo fatalista de pensar. A vida continuava, independentemente do que as pessoas faziam. Ela achava que enquanto fosse possível de alguma maneira colocar comida na mesa, era preciso sorrir e aguentar firme, e não tentar mudar a natureza humana. Ninguém do meu bairro fez um curso superior, e se terminavam o segundo grau, as pessoas começavam imediatamente a trabalhar em empregos de baixa renda. Como esses trabalhos eram tediosos, os fins de semana eram para as festas, diversão e paqueras, fazer coisas ouzadas e viver como se a segunda-feira nunca fosse chegar.

Como a escola era limpa, organizada, cheia de rotinas previsíveis e desafios fáceis se você simplesmente prestasse atenção e fizesse a lição de casa, eu adorava estudar. Os professores dedicados, que hoje tenho a impressão de ser mais missionários que mestres, me estimularam a ser esforçado e perseverante com as estrelinhas douradas que colavam nos meus cadernos e meu status de queridinho do professor. O sucesso trouxe mais sucesso, e isso fez com que eu deixasse a perspectiva temporal do presente e adotasse confortavelmente a perspectiva futura. Como era de esperar, isso fez com que me vissem como uma anomalia no bairro. Meu pai chegou até mesmo a insistir para que eu estudasse menos para não prejudicar minha visão. Meus amigos só toleravam a minha ética de trabalho porque eu era um atleta muito bom e jogava nos times do bairro.

Mesmo assim, com o passar dos anos, minha vida se converteu em apenas trabalho, sem nenhuma pausa para meu próprio prazer. As listas de atividades diárias ficavam cada vez mais extensas; o carla tarefa concluída trazia um novo desafio e gerava mais tarefas e mais obrigações. O meu mantra era: "Sim, você pode fazer mais isso também." O bom de ter

uma orientação tão forte para o futuro foi que eu me tornei um aluno de sucesso, e mais tarde um professor universitário de sucesso ainda maior. O trabalho duro trouxe suas recompensas quando fui chamado para sair das profundezas da minha posição de professor adjunto temporário na Universidade de Nova York para ser professor doutor efetivo em Stanford, em um dos mais importantes departamentos de psicologia, tudo isso em um só movimento. A parte ruim de ser um escravo dos rigores de uma orientação para o futuro era que o trabalho dominava todos os outros aspectos da vida. Sobrava pouco tempo para a família, os amigos, ouvir as músicas que eu adorava, ver TV ou filmes, me dedicar aos passatempos e aos esportes, apreciar a natureza ou simplesmente me divertir. Em suma, minha perspectiva temporal futura transformou o paraíso que é a Universidade de Stanford em um soturno laboratório de porão do Bronx onde eu era tanto o doutor Frankenstein quanto o seu monstro de existência temporária.

Depois de vários anos em Stanford, senti a necessidade de uma mudança. Eu era altamente hipnotizável e recebi a autorização para praticar a hipnose clinicamente para usá-la em pesquisas destinadas a alterar os estados emocionais e cognitivos. Decidi me tornar meu próprio sujeito experimental em uma tentativa de afrouxar o cinto do futuro na minha vida e tentar assimilar um pouquinho daquilo que havia de melhor na orientação para o presente. Eu achava que a minha exagerada orientação para o futuro tolhia minha criatividade e limitava minha imaginação. Por isso, incentivei um colega a me hipnotizar e, enquanto eu estivesse hipnotizado, a sugerir que:

O passado e o futuro estão se tornando remotos, vagos e insignificantes em sua mente.

O presente está se expandindo.

O presente está se expandindo até preencher todo o seu corpo e sua mente.

Você irá sentir essas mudanças até me ouvir dizer: "Por ora vamos ficar por aqui." Aí então a sua percepção temporal habitual voltará.

Enquanto eu recebia essa sugestão, fiquei pensando um pouco se ela ia mesmo entrar em minha mente e transformar o meu relógio psicológico obstinado, assim como acontece nos quadros sobre a distorção do tempo e da memória de Salvador Dalí. Enquanto eu esperava pacientemente para que acontecesse alguma coisa, primeiro eu tive uma sensação súbita de leveza. Tive a impressão de que meu corpo pesado saía da cadeira e flutuava, libertando-se da gravidade. Olhei para o quadro na parede, e as cores brilhavam intonsamente, e a clareza era impressionante. Meus lábios ficaram úmidos, e vi bananas split, milk-shakes e pizzas rodando pela minha cabeça. Achei essas visões engraçadas e ri alto. Essa risada libertada provocou a emoção contrária. Eu chorei pela morte de um

amigo. Todas essas emoções se alternavam numa sucessão rápida, e logo eu tive vontade de me levantar e sair. Tive vontade de fazer uma coisa ou-sada apenas por diversão. O meu coração batia rapidamente enquanto eu imaginava que algo bom estava para acontecer. Ai então, quando eu respirei fundo, senti o cheiro de flores e de grama recém-aparada e senti uma profunda sensação de relaxamento.

Ao sinal, Phil voltou ao seu estado anterior e percebeu que as flores e a grama cortada não eram produtos de sua imaginação: o cheiro vinha do jardim e entrava pela janela aberta. Ele não sentia o doce aroma quando estava em sua configuração mental costumeira, orientada para o futuro, assim como também não tinha prestado atenção nas cores vivas do quadro anteriormente. As percepções sensoriais só vieram à tona quando a sua atitude mental em relação ao tempo foi expandida. Phil percebeu também que o mundo da academia reprimia a demonstração pública das emoções e favorecia a racionalidade fria. Era bom rir e chorar! Ele se sentiu totalmente como uma criança sensorial, com os sentidos abertos para receber todos os estímulos, e com os músculos em harmonia com os processos corpóreos. O seu desejo de correr, brincar, fazer coisas ousadas e expressar emoções fortes fizeram com que ele se sentisse como um garoto dos tempos do Bronx, tempo em que a diversão imperava. Porém, Phil nunca tinha feito nada arriscado fisicamente quando criança ou adulto, e por isso ficou surpreso com esse impulso.

Mas a estratégia funcionou. A indução hipnótica deu condições a Phil para modificar a sua orientação excessiva para o futuro. Durante a sessão, ele pensava e se sentia de maneira diferente. Vestiu novamente o manto conhecido da orientação para o presente e prometeu se esforçar em inserir mais dessa sensação boa em sua orientação para o futuro firmemente sedimentada. Entretanto, como aconteceu com os pesquisadores experimentais, Phil se perguntou se sua transformação era idiossincrática. O que aconteceu era limitado a algo curioso ou especial em relação a ele? Seria possível reproduzir a mesma experiência em outros que eram também hipnotizáveis? Essas indagações deram início a um experimento que elaboramos para determinar se essas variações de perspectiva temporal são reproduzíveis e mensuráveis em dados quantitativos.¹⁰¹

Libertando-se do controle limitador do tempo

Um grupo de alunos e alunas altamente hipnotizáveis de Stanford participou do estudo. Cada participante recebeu três tarefas elaboradas para medir as mu-

danças na linguagem, no pensamento, nas emoções e no envolvimento sensorial. Inicialmente, todos escreveram uma história sobre as suas ideias e interpretações de uma cena ambígua de uma prancha-padrão do teste 'TAI' (o 'teste de Apercepção Temática é um teste psicológico muito usado). O passo seguinte foi uma de nossas quatro manipulações experimentais. Um grupo recebeu um treinamento em indução hipnótica profunda e rápida e a instrução gravada em fita: "Deixe o presente se expandir e o futuro se tornar distante e insignificante." Esse grupo foi o foco primário durante o procedimento experimental. Um grupo de controle recebeu essa instrução, mas não enquanto era hipnotizado, e seus integrantes receberam a tarefa de imaginar como os sujeitos hipnotizados reagiriam a ela. Um segundo grupo de controle recebeu essa instrução sem qualquer menção à hipnose, enquanto um terceiro grupo de controle simplesmente recebeu a tarefa de pensar sobre sua concepção temporal.

Após a manipulação, os participantes escreveram outra história sobre uma cena diferente, mas comparativamente ambígua. As histórias foram analisadas em relação aos usos dos tempos verbais e as referências aos eventos no passado, presente e futuro. As demonstrações de emoções e estados mentais, como sorrisos e risadas, foram registradas enquanto eles escutavam a chamada de um filme, uma gravação cômica e inesperadamente obscena. No final, os participantes receberam um pouco de argila e a sugestão para fazerem algo com ela. Ao término de um tempo predeterminado, quando terminaram seus produtos, os participantes voltaram aos seus cubículos.

Expandir a orientação para o presente por meio do hipnotismo de fato liberou seus comportamentos das limitações temporais usuais. Eles passaram a ficar mais concentrados no presente. Mudaram a linguagem — e como consequência também o seu pensamento, uma vez que a linguagem reflete o pensamento — ao usar de maneira mais significativa mais tempos verbais do presente, mais referências aos acontecimentos correntes e menos menções ao passado. Liles riram de maneira mais expressiva do que os outros grupos, que simplesmente esboçaram um sorriso ao escutar o material cômico e obsceno. Além disso, já que os integrantes dos outros grupos optaram por fazer objetos específicos com suas argilas, eles estavam prontos e orgulhosos em mostrar seus objetos ao pesquisador quando este ordenou que parassem. Entretanto, os que estavam na condição do presente expandido jamais terminaram a moldagem de seus objetos porque estavam brincando com a argila pegajosa, e não produziram *nenhum objeto* com ela. Quando o pesquisador deixou a sala, a sua ordem para terminar o trabalho e retornar aos cubículos não surtiu nenhum efeito, porque o prazer de brincar com a argila dominava o momento presente.

Além de medir essas reações de maneira específica, os pesquisadores observaram que, na hora de escrever a história no teste TAT, muitos participantes na condição do presente expandido mudaram sua letra, adotando um estilo mais expansivo e solto. Alguns chegaram até mesmo a perder a sequência linear e escreveram da esquerda para a direita, enchendo a página com palavras aleatórias, de maneira desordenada. De maneira semelhante, ao escrever suas reações à gravação cômica e obscena, muitos refletiram o estilo obsceno em sua linguagem. Por exemplo, um participante na condição do presente expandido escreveu: "No começo, fiquei com nojo de ouvir aqueles idiotas filhos da..., mas quando começaram a fazer merda, não aguentei de tanto rir." Ninguém entre os que estavam nas outras condições usou palavrões nas respostas que seriam vistas pelo pesquisador, que era também seu professor. Quando terminaram a tarefa de modelar a argila, todos os participantes, com exceção dos que estavam na condição do presente expandido, usaram toalhas de papel para retirar a argila pegajosa das mãos. Nenhum dos participantes da condição do presente expandido limpou suas mãos em toalhas, mas dentre eles poucos limparam as mãos em suas camisas ou em seus vestidos. Ficou evidente que a indução hipnótica condicionou os alunos a entrar no *processo* de brincar com a argila e os distraiu de qualquer preocupação com um plano de confecção de um *produto* futuro que poderia ser feito com ela. Um deles disse: "A argila era muito macia e úmida. Era boa a sensação de enfiar meus dedos nela. Quando eu estava trabalhando com ela, o formato final simplesmente aconteceu. Foi preciso pouco esforço. O formato final praticamente se revelou sozinho."

Essa pesquisa demonstra que as nossas perspectivas temporais não são determinadas pela natureza ou por alguma espécie de operador do relógio cósmico, mas são maneiras que aprendemos ao nos relacionar com nossos ambientes físicos, biológicos, sociais e culturais. Essa visão abre a possibilidade de modificar as perspectivas temporais com várias estratégias. As mudanças induzidas pela hipnose, como esse estudo demonstra, podem levar as pessoas de volta à orientação para o presente que vivenciaram quando crianças. No Capítulo 11, exploraremos outras estratégias e táticas que possibilitam as pessoas deixarem uma zona temporal que se tornou prejudicial para desenvolver uma perspectiva temporal equilibrada e favorável.

O tempo é a coisa mais indefinível e paradoxal de todas. O passado se foi, o futuro ainda não veio e o presente se torna passado até mesmo enquanto tentamos defini-lo; e como um clarão de relâmpago, ao mesmo tempo existe e expira.

— Kugelmass, 1967¹⁰²

O QUE HÁ DE BOM E DE RUIM NA VIDA VIVIDA NO PRESENTE?

Tal como acontece com todas as perspectivas temporais, a do presente tem consequências boas e ruins, embora o lado bom geralmente supere o ruim. Os hedonistas levam a vida de maneira intensa e ativa, repleta do máximo possível de novidades, emoções e espontaneidade. Eles se envolvem em atividades diversas, em muitos esportes e passatempos. Aprendem cedo a fazer amigos e conquistar amores com facilidade, e geralmente têm a tendência a encher suas vidas de pessoas que consideram interessantes e com bens de consumo que podem ostentar. Se têm dinheiro suficiente, sentem grande prazer em viver, apreciando a natureza, os animais e as pessoas à sua volta. As pessoas gostam de estar com eles porque, como crianças, estão sempre de mente aberta e prontos para se relacionar, e uma intensidade que vem do fato de estarem totalmente imersos no momento presente. As exigências da lista de tarefas nunca diluem sua vida no presente. Na verdade, eles não costumam fazer listas, e quando fazem, se esquecem de conferir.

Um elemento central desse caráter psicológico é a sensorialidade. Eles estão sempre abertos aos estímulos sensoriais ou para tocar e cheirar as rosas ao longo do caminho. A sensorialidade se une à sensualidade, e eles apreciam todos os tipos de atividades sexuais. Os alunos de ensino médio com orientação para o presente relataram que gostam de filmes com audiência restrita ou proibidos para menores e pornografia mais do que seus colegas com orientação para o futuro. Eles também disseram que a característica mais importante de um par romântico futuro era ser "excitante".

Por isso, não é de surpreender que essas pessoas orientadas para o presente gostem mais da improvisação do que de atividades planejadas ou de ficar lembrando acontecimentos passados. Patricia Ryan Madson, uma das principais defensoras da incorporação de elementos de improvisação na vida cotidiana, escreveu:

Muito antes de existir o planejamento, havia o improviso. Por milênios, os humanos funcionaram naturalmente apenas pensando rápido e reagindo no momento em que era necessário e solucionando problemas no instante presente. [...] Porém, em algum ponto a sobrevivência exigiu o planejamento: o homem das cavernas, que só comia as frutas ao alcance de sua mão e os peixes que pegava só quando passavam nadando perto dele, não conseguiu sobreviver aos invernos longos e gelados. Para continuar vivo, o homem primitivo precisou desenvolver

a capacidade de pensar adiante e armazenar comida para os tempos das vacas magras. Essa evolução na história humana marcou o fim da improvisação como o nosso *modus vivendi* fundamental. Entra em cena o calendário. Aprendemos então a nos preocupar com o futuro. [...] Saltando milhares de anos e chegando ao presente, nos encontramos praticamente sufocados por esse instinto de planejamento.¹⁰³

Os improvisadores necessitam de um senso refinado de leitura do momento e habilidade para fazer algo novo acontecer de imediato. Naturalmente, esses improvisadores trazem a cada cena o conhecimento do que outros já fizeram no passado para saber o que não repetir e também de que ponto começar, e o que ampliar e melhorar. Porém, ter a capacidade de usar o passado como um ponto de apoio e não como um plano detalhado marca o artista criativo como a pessoa que sabe improvisar de maneiras que vão além do passado e entram em novos domínios. Para um comediante, isso significa se permitir estar totalmente aberto ao humor e às reações da plateia; e para um músico de jazz, estar totalmente aberto às suas emoções e aos processos mentais do momento.

Entre no fluxo

Uma orientação para o presente pode te ajudar a ficar totalmente imerso em experiências internas e externas enquanto você trabalha ou realiza suas atividades, mas não é essencial. Sabemos que as pessoas com orientação para o futuro também podem ficar totalmente absorvidas em seus trabalhos. Por exemplo, os futuristas podem entrar em uma experiência de "fluxo" no meio de uma palestra particularmente interessante que estão dando. O psicólogo Mihaly Csikszentmihályi propôs e identificou o conceito de fluxo como um estado mental especial no qual uma pessoa está totalmente envolvida no que está fazendo por um período de tempo. As características principais do fluxo são:

- *objetivos claros* (é possível distinguir entre expectativas e regras, e os objetivos são alcançáveis e estão adequadamente alinhados às habilidades da pessoa);
- *concentração e foco*: um alto grau de concentração em um campo limitado de atenção (uma pessoa ocupada na realização de uma atividade terá a oportunidade de entrar no foco e estar inteiramente imersa nele);

- perda do sentimento de inibição, uma união da ação e da percepção;
- *percepção distorcida do tempo*: a experiência temporal subjetiva da pessoa é alterada. *Efeito retroativo* direto e imediato: os acertos e as falhas no decorrer da atividade são claramente percebidos, de maneira que o comportamento pode ser ajustado conforme a necessidade;
- *equilíbrio entre o nível de habilidade e o do desafio* (a atividade não é demasiadamente fácil ou difícil);
- uma sensação de *controle* pessoal sobre a situação ou atividade; e
- a atividade é *intrinsecamente recompensadora*, por isso a ação é realizada sem esforço.¹⁶⁴

O fluxo é o envolvimento no *processo* de qualquer coisa que você esteja fazendo. Quando está no fluxo, você não se concentra no *produto* do processo no qual está envolvido. Quando damos importância ao produto, nos preocupamos sobre como ele será julgado, avaliado, aceito ou rejeitado. O nosso ego está em uma posição de risco. As preocupações podem então ter um efeito avaliativo e de controle, e quebraria a naturalidade do processo de criação de novas ideias, novas percepções e novos produtos. Nós demonstramos em um laboratório que os hedonistas do presente — os que entram em estados de fluxo mais rapidamente — são mais criativos quando estimulados a realizar uma atividade que seja parte de um processo, ao menos quando recebem uma orientação quanto ao produto.¹⁶⁵ Você acha que as pessoas com orientação futura desempenham melhor uma atividade quando têm um enfoque no produto ou no processo?

Em um estudo feito em nosso laboratório, estudantes universitários de ambos os sexos foram selecionados ou por serem grandes hedonistas ou por sua grande orientação para o futuro. Eles receberam a tarefa de pintar um cesto de flores. Metade do grupo recebeu a informação de que juízes do departamento de artes avaliariam seus trabalhos. A outra metade teria apenas que se concentrar no processo artístico. Depois que os participantes terminaram, alguns alunos de arte da pós-graduação julgaram todas as pinturas segundo dois critérios: mérito técnico (melhor uso de cor, espaço, desenho etc.) e criatividade (originalidade, uso inovador de cor e desenho etc.). Os juízes não sabiam das diferenças de perspectivas temporais e de enfoques na realização das tarefas.

Como era de esperar, os hedonistas do presente que pintaram com enfoque no processo foram os mais criativos. Os estudantes orientados para o futu-

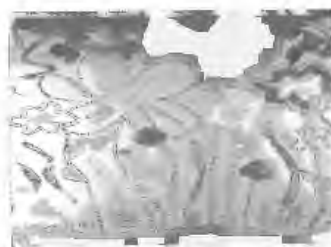




Figure 1. Aerial photograph of the study area showing the location of the study site (indicated by a black rectangle) and the location of the study site (indicated by a black rectangle).





uma relação altamente significativa entre a orientação para o presente e as corridas de carro, dirigir embriagado ou não usar o cinto de segurança. A pesquisa feita com alunos do ensino médio foi realizada também com uma grande amostra de mais de 1.200 estudantes universitários de Stanford e Cornell, e os resultados seguiram o mesmo padrão: a orientação para o presente está associada de maneira significativa ao uso de álcool e ao ato de dirigir perigosamente. Esses resultados foram encontrados nessas duas escolas norte-americanas de prestígio, uma na Costa Leste e a outra na Costa Oeste. Além disso, as alunas hedonistas de ambas as universidades não apresentaram nenhuma diferença em relação aos alunos no que diz respeito ao uso elevado de álcool e a dirigir perigosamente. A correlação entre esses comportamentos e a orientação para o futuro foi negativa ou nula.¹⁰⁶

Em risco para qualquer vício

Algo comum a todos os vícios — drogas, álcool, jogo, sexo e comida — é a euforia imediata que eles oferecem. Geralmente, eles também combinam o estímulo biológico e o social. Como as consequências adversas dos vícios tardam a se manifestar, após longos períodos, e visto que a maioria das pessoas que se tornam viciadas sabe *intelectualmente* que há custos e sofrimentos decorrentes dos ganhos momentâneos, talvez você imagine que esse comportamento possa ser influenciado pelo conhecimento. Porém, esse conhecimento abstrato sobre as consequências futuras tardias nunca entram na equação para influenciar as decisões do presente e as ações concretas: despreze-o, relegue-o à condição de probabilidade vaga e negue a sua relevância pessoal. As pessoas inclinadas a viver o presente não pensam em termos de contingências e probabilidades, não se ocupam com análises de custo-benefício a longo prazo e costumam se associar a outros que lidam com as decisões da mesma maneira. Seu lema é: "Simplesmente faça!"

Um estudo recente comparou 34 viciados em heroína de um programa de tratamento com 59 controles não usuários de drogas. Descobriu-se que os viciados tinham uma pontuação significativamente mais alta em nossas escalas do presente fatalista e hedonista, e significativamente mais baixa na orientação para o futuro.¹⁰⁷ Mas como a perspectiva temporal pode acabar funcionando como o empurrão para o vício das drogas? Será que as pessoas não ouviram falar das consequências negativas a longo prazo associadas ao uso contínuo de drogas? Com certeza sim, mas as consequências estão distantes, no futuro; e o

barato das drogas está perto, no momento presente. Essa pesquisa também demonstrou que, comparados aos controles, os viciados em heroína eram insensíveis quanto às consequências futuras de muitos de seus atos. Eles costumavam fazer menos previsões para o futuro distante ou organizar as ações sistematicamente. Por exemplo, em um jogo de cartas, os viciados jogavam com uma mão de cartas que dava a eles grandes recompensas, mas que causava grandes punições posteriores e prejuízo líquido no geral. Foi como se eles estivessem olhando pelo lado errado do binóculo, fazendo com que o campo de visão do futuro parecesse pequeno e remoto, não permitindo que influenciasse as ações e as decisões do presente.

Outro estudo com mais de quatrocentos alunos do ensino fundamental, com idade média de 12 anos, comparou o uso precoce de substâncias com perspectivas temporais e outras medidas para enfrentar a vida. Como era de esperar, a orientação para o presente estava relacionada de maneira expressiva com o abuso de substâncias, e a perspectiva temporal do futuro, ao contrário, inversamente associada a ele. Essas relações eram constantes, independentemente do sexo ou da etnia dos alunos. Os pesquisadores concluíram: "A orientação para o futuro estava associada de maneira geral com níveis elevados de resultados adaptativos, tais como o controle percebido, bem-estar e dimensões de enfrentamento adaptativo, especialmente o comportamental. Em contraste, a orientação para o presente estava relacionada aos acontecimentos negativos recentes, à falta de controle percebido, dimensões de enfrentamento mal adaptativo, incluindo a raiva, o isolamento e o sentimento de impotência."¹⁶⁸

Os custos enormes aos viciados, suas famílias e países em todo o mundo provocaram o surgimento de campanhas publicitárias extensas contra as drogas e vários programas escolares contra o tabagismo, uso de drogas e sexo pré-conjugal. Descobriram recentemente que dois dos programas mais conhecidos e financiados pelo governo federal norte-americano (no montante de centenas de milhões de dólares anuais) são um fracasso estrondoso. O programa Darc ("Simplesmente diga 'não' às drogas") recebeu os aplausos de pais, diretores de escolas, alunos e da polícia, responsável por levar exercícios de encenação para as salas de aula de vários estados. É o programa nacional de maior financiamento nos Estados Unidos e atinge 26 milhões de jovens em 54 países diferentes. Quando a questão do funcionamento real do programa é expressa em termos de reduções mensuráveis do tabagismo e uso de drogas por jovens que participam do programa, e não em termos de autossatisfação,

não detectaram nenhuma diferença. Sete estudos e uma meta-análise do programa revelaram que o programa Dare não tem em absoluto nenhum efeito sobre esses comportamentos.¹⁰⁹ Resultados semelhantes foram relatados em relação aos aclamados programas escolares de abstinência sexual, os quais incluem promessas de manter a virgindade. Um estudo extenso sobre muitos desses programas não encontrou nenhum indício de que retardam o início da vida sexual.¹¹⁰ A conclusão principal foi: "Nenhum programa foi capaz de demonstrar que teve um impacto positivo no comportamento sexual no decorrer do tempo." Além do mais, a ausência de informações sobre o uso de anti-concepcionais nos programas de abstinência aumentou a probabilidade de as adolescentes desse programa terem uma gravidez não planejada do que as que estão em outros programas de educação sexual. Os jovens dos programas de "abstinência" também praticaram atividades sexuais orais e anais com mais frequência, porque em alguns desses programas o sexo era definido principalmente como o coito.

O que há de errado com esses programas e com as campanhas publicitárias que os promovem? Eles destacam as consequências futuras adversas, o que funciona para quem é orientado para o futuro, mas *não* para pessoas orientadas para o presente, o público-alvo desses programas. Eles também enfatizam a força de vontade, a determinação e o caráter do indivíduo, mas não levam em consideração forças sociais e situacionais poderosas no contexto comportamental do presente que influenciam os hedonistas e os fatalistas mais do que a outras pessoas. As encenações e as promessas feitas na sala de aula se tornam apenas vagas lembranças de sugestões e conselhos quando os jovens estão em uma festa ou em um show de rock, no banco de trás de um carro ou simplesmente batendo papo com amigos. Nossa aposta é que uma nova análise dos dados desses estudos avaliativos demonstraria que esses programas funcionam apenas para os alunos identificados na condição de orientação para o futuro ou para o passado, e que surtem pouco ou nenhum efeito para aqueles com orientação para o presente. É hora de a perspectiva temporal ser reconhecida como um dos elementos principais do dizer: "Não nos deixe cair em tentação."

"180 trilhões de horas de lazer perdidas para o trabalho no ano passado"

"A maioria dos adultos norte-americanos percebeu que o trabalho tomava a parte central de seus dias, exatamente quando o lazer produziria os efeitos mais desejados." Essa paródia do jornal satírico semanal *The Onion* (12 de julho de

2007) reflete como muitas pessoas orientadas para o presente se sentem de fato. O trabalho é a antítese da diversão, e a maioria dos trabalhos exige disciplina, perseverança, longas horas e gratificações tardias, que não são atributos comuns de quem é orientado para o presente. O amanhã é cedo demais para eles. A postergação é o seu lema.

Entre os estudantes, aqueles com inclinação para o presente costumam se atrasar mais para se inscrever em atividades obrigatórias, começar e terminar tarefas, e também costumam não aparecer em encontros.¹¹¹ Esses comportamentos levam à necessidade de prazos maiores para concluir as tarefas e as observações no histórico escolar de "curso incompleto", o que afeta negativamente o desempenho acadêmico. Em nosso extenso curso de introdução à psicologia em Stanford, no qual as notas são baseadas inteiramente em testes objetivos de múltipla escolha, as perspectivas temporais influenciaram o desempenho dos alunos. As notas mais baixas foram as dos fatalistas, e logo acima deles as dos hedonistas. Acima de todos estavam os com orientação para o futuro. No geral, os alunos com orientação para o presente se saíram melhor em cursos que gostavam comparado àqueles que não eram de seu agrado. Para os alunos orientados para o futuro, gostar ou não é irrelevante, porque eles percebem que o CR é composto tanto por cursos de que gostam como pelos que não apreciam.

Se isso é verdadeiro entre alunos inteligentes o bastante para conseguir entrar em universidades exclusivas como Stanford, é provavelmente mais certo ainda nos níveis fundamental e médio. Os alunos que são altamente orientados para o presente têm mais reprovações, precisam de mais aulas de recuperação e figuram entre os mais faltosos e os desistentes. Como a classe socioeconômica está relacionada à perspectiva temporal, e como as pessoas da classe baixa têm maior orientação para o presente do que para o futuro, os altos índices de evasão escolar de alunos de minorias étnicas nos Estados Unidos podem ser atribuídos mais às desarmonias de suas perspectivas temporais do que à falta de capacidade.

SEXO, DROGAS E ROCK-AND-ROLL: A REVOLUÇÃO TEMPORAL DOS ANOS 1960

Ficamos surpresos com uma manchete de nosso jornal local que dizia: "Adolescentes japoneses preferem a vida noturna aos estudos." O subtítulo prosseguia: "A nova geração rejeita o futuro em favor da diversão sem fim."¹¹² A sequência da reportagem descrevia uma nova tendência em um país famoso por sua ética

de trabalho intensamente orientada para o futuro e seu profundo respeito pelo passado. Anteriormente, o hedonismo do presente era uma raridade no Japão, país onde as pessoas tiravam menos dias de férias do que em qualquer outra nação industrializada, e onde os pais eram tradicionalmente obcecados em fazer com que seus filhos fossem admitidos nas melhores escolas, e para isso pagavam quantias generosas de aulas particulares durante a semana e nos fins de semana em escolas "juku" ou "cursos intensivos de reforço". Nessa nova tendência notável, os alunos ou abandonam o ensino médio ou simplesmente não cursam uma universidade, preferindo ir às compras, passar tempo com os amigos, dormir tarde e ir a boates.

Em todo o mundo, os jovens estão se rebelando contra atitudes tradicionais relacionadas ao tempo impostas pelas gerações anteriores. Esse não é um fenômeno novo, pois repete uma versão anterior dos anos 1960: a revolução do tempo social da geração hippie do sexo, drogas e rock-and-roll. Timothy Leary, professor de psicologia de Harvard que se tornou o guru do LSD, defendia os três caminhos que a juventude deveria seguir: "Se ligue, se entregue e caia fora." Isso significava "se ligar" fazendo uso de drogas psicotrópicas que mudariam suas percepções e sua consciência; se entregar à criança alegre e brincalhona dentro delas, ao eu interior que rejeita a ideia de que os regimes de trabalho enfadonhos e sem sentido são o caminho para o mundo; e cair fora da classe média conformista, da sociedade de consumo orientada para o futuro e controlada pelo establishment. Esse manifesto tinha a intenção de transformar a sociedade em um estado hedonista do presente e um estado do presente holístico expandido.

Entretanto, as doenças sexualmente transmissíveis mataram a era do amor livre; as leis deram fim às experiências com drogas; e a fome matou a diversão, que deixou de pagar as contas do aluguel e do supermercado. Contudo, os ideais de colocar mais prazer na vida e deixar de usar o tempo para satisfazer as urgências da existência diária com o propósito de desfrutar as amizades, a natureza e a si mesmo ainda têm o seu valor.

Há um número incontável de técnicas para promover a orientação para o presente. Algumas delas, como a meditação, ioga e auto-hipnose, são usadas há centenas — talvez milhares — de anos. Se atualmente você pratica uma dessas técnicas, ótimo! Se não, sugerimos que aprenda uma. Apesar de nós, os autores, respeitarmos os especialistas que ensinam essas técnicas, queremos oferecer uma maneira simples de mergulhar no presente. É a versão levemente alterada do teste "Quem eu era?" do capítulo anterior.

Sentenças-as no presente

Tradução do texto: sem a/s

1. ☐ Estou a estudar.
2. ☐ Estou a ler.
3. ☐ Estou a escrever.
4. ☐ Estou a trabalhar.
5. ☐ Estou a viajar.
6. ☐ Estou a fazer o jantar.
7. ☐ Estou a lavar a roupa.
8. ☐ Estou a fazer a cama.
9. ☐ Estou a tomar o café.
10. ☐ Estou a tomar o chá.
11. ☐ Estou a tomar o almoço.
12. ☐ Estou a tomar o jantar.
13. ☐ Estou a tomar o banho.
14. ☐ Estou a tomar o duche.
15. ☐ Estou a tomar o sol.
16. ☐ Estou a tomar o ar.
17. ☐ Estou a tomar o vento.
18. ☐ Estou a tomar o frio.
19. ☐ Estou a tomar o calor.
20. ☐ Estou a tomar o tempo.

Um dos textos originais é sobre "Quem sou eu?" mas não conseguimos encontrar a mesma página. — "Quem sou eu?" — sobre uma criança. Os alunos do 1.º ano aprendem que cada pessoa é diferente e que as coisas mudam mais rapidamente do que eles pensam. Com os seus pais, não insistimos para que os alunos se lembrem de tudo de uma vez, mas sim de algumas coisas que são importantes e interessantes para eles.

Quando os alunos têm a primeira página "Quem sou eu?" aprendem as suas palavras e frases e os alunos do 1.º ano aprendem a ler. Com o tempo, os alunos aprendem a ler e a escrever e a falar e a ouvir e a pensar e a sentir e a agir e a viver.

12

13

14

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1470	1471	1472	1473	1474	1475	1476	1477	1478	1479	1480	1481	1482	1483	1484
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

you era ontem ou no que será amanhã. Lembre-se também de que esse não é um teste de velocidade. Não se apresse e deixe que os pensamentos e os sentimentos afluam em seu ritmo próprio.

Quando você esgotar a sua reserva de respostas, prossiga para a questão seguinte: "Em que tempo eu estou?" As respostas óbvias incluem a data, a hora, o dia da semana, mas seja criativo. Em que tempo você está no curso de sua carreira, seu relacionamento e sua vida? Quando você esgotar o seu estoque de respostas, é hora de ir então para a questão seguinte: "Onde eu estou?" Mais uma vez há respostas óbvias, mas se esforce para ir além do trivial. Observe o que é novo e o que é velho ao seu redor. Preste atenção nas imagens, nos sons e nos cheiros. O que é surpreendente para você? O que é familiar? Do que você gosta e do que não gosta em relação ao que te cerca?

Após esgotar as respostas ou se sentir entediado com a pergunta ("Onde está você?"), vá então para a última questão, a mais desafiadora: "Como você se sente?" Fuja das respostas banais que com certeza vêm à cabeça, e abra sua mente para o que você pode estar sentindo de fato. Se você conseguir, o que é que você sente? Você está estressado, triste, feliz, excitado, com fome, confiante, inseguro, farto, orgulhoso ou sente tudo isso ao mesmo tempo? Espere até que suas respostas se revelem. Quase sempre as pessoas têm dificuldade em sentir algo, e quando conseguem, em geral não identificam imediatamente o que estão sentindo. Assim como acontece com todas as outras coisas, é preciso um tempo para isso.

Esse exercício simples certamente não pode substituir a prática regular de meditação, ioga ou auto-hipnose, mas você nem precisa de uma folha de papel, pois basta se perguntar: Quem sou eu? Em que tempo eu estou? Onde eu estou? Como eu me sinto?

A PONTUALIDADE: É BOM VOCÊ NÃO SE ATRASAR, HEIN?

O que acontece quando muitas pessoas de uma sociedade vivem no presente? Todas elas sempre se atrasam! Elas nunca chegam na hora certa, se esquecem dos compromissos e subestimam o tempo de deslocamento. Elas fazem as coisas que consideram mais interessantes e não veem a pontualidade como uma virtude, e sim como uma limitação. O fenômeno da pontualidade praticado por pessoas urbanas "certinhas" é comum em muitos países e culturas. Phil nos conta:

Estava quase na hora de eu dar uma palestra para psiquiatras e psicólogos clínicos em uma conferência em Ixtapa, no México. Na hora marcada, só havia dois, e ambos eram americanos. A palestra começou com meia hora

de atraso, quando um número suficiente de participantes entrou sem pressa depois de seu almoço tardio. Outros continuaram a entrar até uma hora depois do início da palestra, e alguns chegaram até mesmo na hora marcada para o encerramento, às quatro da tarde. É importante frisar que eles não entraram de fininho, constrangidos por estarem atrasados para esse evento especial. A maioria deles interrompia a palestra com um cumprimento sonoro, dizendo: "Hola, Zimbardo!" Eles estavam usando o tempo mexicano, e eu, o tempo dos gringos.

No Peru, o hábito cultural de ignorar os relógios é chamado de *La hora peruana*. Nosso colega Robert Levine, autor de *The Geography of Time* (A Geografia do Tempo), diz que a maior parte da América Latina é dominada por um tipo diferente de marcação do tempo. Eles costumam viver no tempo do evento, não no do relógio. Os eventos sociais e pessoais sempre têm a prioridade, não os eventos com hora marcada. As festas não começam na hora marcada no convite, e sim no horário em que a maioria das pessoas decide chegar.

Essa falta de pontualidade é mais do que uma indelicadeza para com os que chegam na hora e são forçados a esperar pelos atrasados. Significa um grande custo para a economia do país. Uma pesquisa recente feita no Peru estimou o custo do atraso crônico em 5 bilhões de dólares ao ano. Em média, cada peruano atrasa 107 horas no trabalho, na escola e em outros compromissos todos os anos. Mais de 80% dos peruanos entrevistados acharam que seus compatriotas nunca eram pontuais, ou apenas às vezes.¹³

Em 2007, o presidente peruano Alan García iniciou uma campanha nacional para neutralizar esse desperdício temporal humano na economia. Seu tema era *La hora sin demora*. Em rede de televisão nacional, ele sugeriu a seus compatriotas que sincronizassem seus relógios. O psicólogo Marx Hernandez recebeu o convite para coordenar essa campanha maciça de mudança de comportamento. Apesar de toda a fanfarra publicitária e das promoções para tornar a pontualidade uma virtude, os peruanos continuam a se atrasar. Às vezes o atraso é — como eles costumam dizer — apenas *un minutito*, mas isso pode significar na verdade uma hora. Um professor da Universidade Católica de Lima duvida que esse costume local possa ser mudado porque sua prática está muito arraigada em todas as classes sociais. A elite mostra seu desprezo por seguir os costumes sociais, e essa arrogância da classe alta difundiu-se por entre as massas. Até mesmo os professores universitários chegam com frequência uma hora após o horário programado para o início das aulas.

Nos Estados Unidos, há um exemplo semelhante de indiferença em relação ao tempo do relógio, o chamado "tempo do homem", em favor do "tempo do povo", que era conhecido em inglês como CPT ou "*colored people's time*" ("horário das pessoas de cor"). Os relógios eram ajustados de acordo com as necessidades humanas, não o contrário, mas esse ajuste humano de extensão do tempo pode algum dia cair por terra quando confrontado com um professor, entrevistador, emprego ou pai ou mãe que consideram um atraso de poucos minutos *realmente um atraso*, além de uma atitude irresponsável, inatura, indelicada e inaceitável. São em casos como esses que um embate entre zonas temporais é erroneamente interpretado como uma falha inata de temperamento e personalidade.

Em nosso próximo capítulo, veremos o mundo segundo a perspectiva dos que adotarão a orientação para o futuro. Conforme vimos anteriormente no caso dos italianos do Norte, orientados para o futuro, desejosos de libertar seu país dos habitantes do Sul, orientados para o presente e menos produtivos, a perspectiva temporal influencia tanto a maneira individual de ser quanto o destino de uma nação.

cinco

O FUTURO

O amanhã sob as lentes do hoje

Eu nunca penso no futuro. Ele nunca tarda a chegar.

— Albert Einstein

O futuro não é mais o que costumava ser.

Yogi Berra

A mudança é a lei da vida.

E aqueles que olham apenas para o passado ou para o presente vão com certeza ficar fora do futuro.

— John F. Kennedy

Situada na costa oeste da África e próxima da linha do equador, a República de Gana desfruta um clima tropical quente. Apesar disso, um em cada três ganenses vive na linha da pobreza ou abaixo dela. Um agricultor que cultiva o cacau — a principal colheita — ganha cerca de 300 dólares por ano. O futebol é sua paixão. A febre do futebol é tão intensa nesse país do tamanho do estado de São Paulo que as indústrias nacionais são obrigadas a fechar durante a transmissão de partidas importantes de futebol para que haja eletricidade suficiente para os televisores do país funcionarem. Em todo o país, sempre que a seleção nacional joga, o evento é motivo para uma festa nacional. No campo, os homens jogam com garra e graça, demonstrando habilidade atlética e também um desprezo evidente pela disciplina, ordem e controle do tempo. De certa maneira, eles incorporam as alegrias de viver um estilo de vida hedonista e descontraído e volta-

do para o presente. Conforme discutido no capítulo anterior, a geografia é com frequência associada a essa perspectiva temporal. De fato, um jornalista que cobriu a Copa do Mundo de 2006 escreveu: "O estereótipo no futebol é de que quanto mais próximo um país está do equador, mais o seu estilo de jogo é arrojado, solto, rápido, criativo e indisciplinado." Era assim mesmo o estilo ganense, até que o time contratou um técnico com orientação para o futuro.

Em 2004, Gana contratou o sérvio Ratomir Dujković, seu quinto técnico em dois anos. Além de seu histórico impressionante no futebol internacional, Dujković levou à equipe ganense orientada para o presente uma disciplina balcânica que se distinguia por uma perspectiva temporal altamente orientada para o futuro e uma exigência de disciplina e pontualidade. Ele prontamente deixou claro aos jogadores que falava sério ao demitir um dos melhores jogadores quando este faltou a sessões de treino. Sob sua direção, pela primeira vez na história, Gana se classificou para a Copa do Mundo, por si só uma conquista monumental. Dujković disse a respeito de seus jogadores: "A princípio eles resistiram e chegavam atrasados para os treinos, para o almoço, reuniões e até mesmo para os jogos. Mas eu insisti, os hábitos mudaram, e agora eles podem desfrutar o sucesso."

Das qualidades que Dujković infundiu no time ganense renovado — a disciplina, a resistência, a habilidade de marcar gols e a pontualidade —, talvez a mais importante seja a alta expectativa de sucesso futuro. O regime de Dujković inspirou o time a acreditar que podia derrotar os melhores times do mundo. E eles derrotaram mesmo! Ao aliar sua criatividade da orientação para o presente ao recém-descoberto desejo futuro de vencer, esse pequeno time conquistou uma vitória estrondosa sobre a poderosa equipe da República Tcheca. O adversário seguinte — também derrotado — foi o time norte-americano, vencido por 2 a 1. Gana foi a única equipe africana a chegar às oitavas de final, rodada em que foi então eliminada pela excelente seleção brasileira, embora alguns afirmem que eles poderiam ter vencido se a arbitragem do jogo não tivesse sido tão ruim. Dujković disse a respeito do sucesso de sua equipe: "Para mim, não é nenhuma surpresa. Vocês devem lembrar que eu disse antes [da Copa do Mundo de 2006] que nós iríamos chegar às semifinais." Em retrospecto, Dujković podia ter desejado que eles chegassem à final. Como estava inculcando aspirações futuras na mente de seus jogadores, ele talvez os tivesse levado até o topo.

O futuro, assim como o passado, nunca é vivenciado diretamente. É um estado mental construído psicologicamente. Feito com nossas esperanças, nossos medos, expectativas e aspirações, o futuro é a escada fundamental para o

sucesso na escola, nos negócios, nas artes e nos esportes. O talento, a inteligência e as habilidades são elementos necessários para o sucesso, mas não bastam. A disciplina, a perseverança e a atitude mental de autoeficácia também são necessárias. Os prodígios infantis de qualquer espécie, por exemplo, raramente continuam a ter sucesso na idade adulta, a não ser que tenham a disciplina para passar horas a fio praticando a sua arte. Desenvolver a orientação para o futuro envolve abrir mão dos confortos do presente e do prazer imediato, a tentação juvenil de buscar a diversão o tempo todo. A perspectiva futura nos tira das certezas do aqui e do agora, do branco e do preto, do sim e do não, e nos leva para um mundo de possibilidades imaginadas, de probabilidades, de condições e implicações. Os futuristas veem o passado como um depósito de erros a serem corrigidos e de sucessos a serem repetidos e expandidos, o que tem pouca aplicação para quem é orientado para o presente e movido por impulsos.

O mantra de um futurista é: "Cumpra os prazos para amanhã, termine todo o trabalho necessário antes da diversão de hoje à noite." Enquanto as pessoas com orientação para o presente evitam o trabalho e são presas fáceis de sexo, drogas e rock-and-roll, os futuristas consideram o trabalho uma fonte especial de prazer. Para eles, os ganhos e as perdas previstos para o amanhã impulsionam as ações e as decisões do dia de hoje. A gratificação adiada por uma recompensa maior é sempre uma melhor aposta para os futuristas, que trocariam um pássaro na mão por um bando no futuro. Diferentemente de seus colegas hedonistas orientados para o presente, que vivem em seus corpos, os futuristas vivem em suas mentes, imaginando-se em outras situações, outras possibilidades, recompensas e sucessos. O sucesso da civilização ocidental nos séculos passados pode ser atribuído ao predomínio da orientação para o futuro de muitos povos.

As crenças e as expectativas em relação ao futuro determinam em parte o que acontece no presente, e influenciam a maneira como as pessoas pensam, sentem e agem. Depois que o time gaúcho passou a acreditar que podia derrotar seus adversários mais bem classificados, eles começaram a batê-los. A crença do time de futebol em sua própria força e nível alto de desempenho talvez tenha feito com que todos os integrantes trabalhassem mais arduamente e por mais tempo na expectativa do sucesso. Em poucas palavras, o time acreditou que poderia influenciar o futuro se fizesse mais esforço no presente. Quando você deseja conquistar algo e acredita que tem condições, você se empenha mais.

É lógico pensar que acreditar em si mesmo influencia o seu comportamento, mas acontece que as percepções que você tem das outras pessoas também influenciam os seus comportamentos. Em um estudo dedicado ao que se

tornou conhecido como "Efeito Pigmalião", o psicólogo Robert Rosenthal disse a um grupo de professores que ele identificara um pequeno grupo de crianças que estavam prontas para um grande surto de crescimento intelectual durante o ano escolar seguinte. Na verdade, Rosenthal selecionara aleatoriamente essas crianças de quem falara, as quais não tinham chances de surtos de crescimento intelectual maiores que as outras da classe. Rosenthal e sua equipe observaram tanto as crianças quanto os professores no decorrer do ano escolar, e no fim desse período todas as crianças fizeram testes padronizados. Em média, as crianças identificadas com maiores probabilidades de apresentar um surto de crescimento obtiveram notas mais altas do que os outros alunos, porque a expectativa dos professores quanto ao desempenho dos alunos influenciou a maneira como eles interagiam com esses alunos e, como consequência, também a maneira como os alunos se comportaram.

Em outro estudo sobre os efeitos da expectativa, foi dito a estudantes universitários de ambos os sexos que eles estavam participando de um estudo sobre a comunicação verbal. Para minimizar os efeitos do compartilhamento de linguagem não verbal, os rapazes e as moças nunca se encontraram, e a comunicação só se deu por telefone. Cada rapaz recebeu as mesmas informações que supostamente o ajudariam a conhecer um pouco sobre a garota com quem ele iria conversar. Essas informações incluíam uma descrição da personalidade da garota, do que ela gostava e o que detestava, e qual escola ela frequentava. Metade dos rapazes recebeu uma fotografia da sua suposta parceira de conversa, de uma garota "bonita", ao passo que os outros receberam uma foto de uma garota "feia". Na verdade, a foto que eles receberam não tinha nada a ver com a garota com quem iriam conversar. A fotografia tinha sido selecionada em um experimento anterior feito para distinguir as garotas atraentes das não atraentes. Por causa dessa manipulação, metade dos rapazes achou que iria conversar com uma garota bonita, e a outra metade pensou que iria conversar com uma garota feia. As garotas não receberam nenhuma informação sobre os rapazes, nem mesmo se eles acreditavam que elas eram atraentes ou não.

Mark Snyder e a equipe de pesquisadores que conduziram esse estudo estavam interessados em duas variáveis. Primeiro, eles queriam descobrir se os rapazes com parceiras de conversas telefônicas supostamente bonitas se comportariam de maneira diferente dos outros com parceiras supostamente feias. Segundo, eles queriam saber, caso os rapazes se comportassem de maneira diferente, se o seu comportamento afetava as garotas.

As conversas telefônicas entre os rapazes e as garotas foram gravadas e depois analisadas por avaliadores que não foram informados sobre o grupo de ra-

pazes. Em cerca de trinta segundos, os avaliadores conseguiram dizer se o casal estava na categoria da "garota bonita" ou "feia". Com as bonitas, os rapazes eram mais simpáticos, extrovertidos, engraçados e entusiasmados. A expectativa dos rapazes em relação à aparência da sua parceira de conversa de bar influenciou seus comportamentos. Surpreendentemente, a expectativa dos rapazes influenciou também o comportamento das garotas. As garotas supostamente bonitas eram mais simpáticas, extrovertidas e engraçadas do que as consideradas feias.

Nossas expectativas influenciam nosso comportamento, e as expectativas dos outros em relação a nós podem também influenciar a maneira como agimos. As expectativas, obviamente, residem no futuro, e para que elas influenciem nosso comportamento, precisam se tornar presentes. Se a sua pontuação no teste da perspectiva temporal futura foi mais baixa do que você gostaria, não se preocupe. Nós te ajudaremos a se tornar mais orientado para o futuro. Se por acaso você é obsessiva ou excessivamente orientado para o futuro, não é necessário se preocupar. Nós ajudaremos você a alcançar um equilíbrio melhor em sua vida. O poeta John Milton nos recorda da capacidade da mente humana de transformar a existência quando o personagem de Satanás diz no *Paríso Perdido*: "A mente é o seu próprio lugar, e pode fazer do inferno um paraíso, e do paraíso um inferno." E, o escultor e artista visionário Anselm Kiefer disse: "Não podemos suportar a ideia de não ter um paraíso em nossas mentes." Ao invés de encorajar o "simplesmente faça!", nós te encorajamos a "simplesmente pense!"

COMO SE TORNAR ORIENTADO PARA O FUTURO?

Ninguém nasce com uma perspectiva temporal específica. Não há genes que direcionem uma pessoa à zona temporal futura. Você se torna orientado para o futuro se nascer no lugar certo e na hora certa, onde as condições ambientais ajudam a transformar bebezinhos com orientação para o presente em adultos com autocontrole e sucesso e orientados para o futuro. Essas condições incluem:

- viver em uma região com clima temperado;
- viver em uma família, sociedade e país estáveis;
- ser protestante (ou judeu);
- receber educação formal;

- ser um jovem ou adulto de meia-idade;
- ter um emprego;
- fazer uso da tecnologia regularmente;
- ser bem-sucedido;
- ter pessoas com orientação para o futuro servindo de exemplo; e
- ter se recuperado de doenças da infância.

Viver em uma zona de clima temperado

Preparar-se para as mudanças sazonais envolve planejamento e mudança de comportamento para se adaptar às mudanças climáticas. Por esse motivo, as pessoas se acostumaram a antever um tempo ruim no inverno e no verão mais do que no outono e na primavera, estações geralmente maravilhosas. Em contraste, viver em um clima tropical moderado é como viver no paraíso sob um contrato de aluguel de duração indeterminada. A estação é sempre a mesma, com a única diferença sendo que às vezes chove mais e às vezes menos.

Viver em uma família, sociedade e país estáveis

Quando você se concentra no futuro, toma decisões que preveem as possíveis consequências. Ao pesar as vantagens e as desvantagens decorrentes de determinada ação, você supõe que está em uma situação estável o suficiente para fazer esse raciocínio. Uma família e um governo estáveis permitem que você antevêja que ações trarão as recompensas desejadas, ou se de fato haverá alguma recompensa pelo que você faz no presente. Em geral, ambientes estáveis e seguros costumam ser os melhores criadouros de futuristas.

Ser protestante (ou judeu)

O conceito de pecado original da doutrina cristã é baseado no relato de Eva, no episódio em que ela cede ao seu apetite orientado para o presente, quando a serpente a induziu a comer do fruto da Árvore do Conhecimento do Bem e do Mal. Desde então, todos os cristãos pagam por esse momento de "fraqueza", e sempre são lembrados de que "uma mente vazia é a oficina do diabo". Após a

Reforma Protestante, principalmente os calvinistas passaram a crer na predestinação, a ideia de que Deus escolhe algumas pessoas para a salvação e outras para a condenação. O sinal terreno desse destino se manifestava no sucesso material e no acúmulo de riquezas. A ética do trabalho protestante gerou uma nova classe de empreendedores laboriosos. No geral, ainda hoje o Produto Interno Bruto de países majoritariamente protestantes é maior do que o dos países católicos.¹¹⁴

Ser judeu é um fator que provavelmente impulsiona a pessoa para a orientação futura, porque a tradição judaica valoriza o estudo e o saber como um meio de desenvolvimento pessoal e comunitário. A educação no meio acadêmico está relacionada ao estabelecimento de objetivos, ao planejamento, às gratificações adiadas e à confiança nas recompensas pelo progresso; ou seja, os fundamentos de uma sólida orientação para o futuro.

Receber educação formal

A educação faz com que o aluno seja mais orientado para o futuro. As escolas ensinam o adiamento da gratificação, o estabelecimento de metas, a análise dos custos e benefícios e o pensamento abstrato. Os céticos podem alegar que o subtexto de um programa para o sucesso é aprender a respeitar as autoridades, manter-se em seu devido lugar, saber qual é seu lugar na hierarquia da inteligência e aprender a suportar aulas entediantes, tudo por causa da promessa de acesso a empregos enfadonhos. Entretanto, a educação é o campo de treinamento que ensina as pessoas com orientação para o presente a desenvolverem a perspectiva temporal do futuro.

Ser um jovem ou adulto de meia-idade

A época da vida para adotar, praticar e refinar uma orientação para o futuro é do final da adolescência até chegar aos 60 anos. Na adolescência e no início da idade adulta, as brincadeiras e a satisfação dos instintos da infância (em sociedades afluentes) que geraram o hedonismo do presente sofrem a pressão dos adultos para que você faça algo da sua vida. É a época em que as oportunidades de estudo e trabalho trazem desafios; as expectativas de casar, constituir uma família e um lar geralmente são atraentes e você começa a planejar o legado que vai deixar. Após essa era dourada, alguns se tornam mais orientados para o passado e começam a desenvolver um novo tipo de orientação para o presente na qual predominam seletas porções da vida social.

Ter um emprego

Ter um emprego expressivo confere uma sensação de identidade, faz com que você sinta orgulho de seus esforços e te possibilita estabelecer contatos sociais além dos limites da "vizinhança". Porém, o mais importante de tudo é que um emprego proporciona a estrutura temporal para cada dia de trabalho e promove a autodisciplina. Idealmente, um emprego também aumenta as oportunidades para o desenvolvimento pessoal, a concretização de objetivos e a conquista da independência e da estabilidade econômica. Todas essas experiências fazem surgir uma perspectiva temporal futura forte. É claro que, antes de tudo, o próprio fato de ser orientado para o futuro pode te ajudar a conseguir um emprego.

Fazer uso da tecnologia regularmente

A tecnologia aumenta a eficiência e economiza tempo. Nós conseguimos fazer mais coisas em menos tempo com a tecnologia, porque ela permite a multitarefa. Além disso, a Internet criou mundos intelectuais e sociais sem limites físicos. Nós podemos chegar "em outro lugar" em questão de nanossegundos. É praticamente impossível ser um futurista de sucesso nesta era sem um bom conhecimento de uma tecnologia importante. A tecnologia cria também realidades alternativas virtuais fascinantes em videogames que atraem os jovens hedonistas do presente, que passam horas nesse espaço alternativo.

Ser bem-sucedido

Nada é tão bem-sucedido como o sucesso. O sucesso precoce recompensa o esforço, a prática e a disciplina, e também consolida a ideia de que suas ações podem produzir consequências desejáveis. O fracasso precoce repetido gera uma sensação de incapacidade e faz com que você evite pisar na arena de desempenho na qual fracassou, seja a escola, o trabalho ou os esportes. A orientação para o futuro aumenta com o passar do tempo por meio de pequenas conquistas e vitórias morais, e é cimentada pelas realizações maiores. O que importa para os futuristas não é como vencer o jogo, mas se você vence ou não.

Ter pessoas com orientação para o futuro servindo de exemplo

Você é influenciado pelas pessoas à sua volta, assim como por figuras presentes na mídia, que você tem como modelo. Pais, professores e amigos podem ajudar

a empurrar você em direção à orientação para o futuro por meio de sugestões, instruções e até mesmo servindo de exemplo as características principais dessa atitude em relação ao tempo. Um futurista geralmente tem sorte o bastante de ter uma ou mais pessoas influentes em sua vida. Aprender que um herói ou uma heroína pode atingir o sucesso por meio do trabalho árduo, do esforço, da prática e da renúncia, para correr atrás de um sonho, inspira você a seguir o seu exemplo.

Ter se recuperado de doenças na infância

Embora não tenha o respaldo de provas concretas, há relatos que apoiam a ideia de que uma doença ou lesão prolongada durante a infância ou juventude pode levar os jovens a ser mais introvertidos que extrovertidos. A incapacidade de agir faz com que eles vivam em um mundo fantasioso de ação e autossuficiência. Essas atividades mentais se tornam substitutas da capacidade de correr e brincar com os amigos. Elas passam a ser os alicerces sobre os quais é construída uma perspectiva temporal futura sólida. O ciclista Lance Armstrong, que superou o câncer e venceu o Tour de France sete vezes, é um exemplo excelente de como as adversidades podem se transformar em uma orientação para o futuro.

É evidente que nenhum desses dez atributos é necessário ou suficiente para fazer com que você seja orientado para o futuro. Cada um deles simplesmente aumenta a probabilidade de você desenvolver essa atitude. Há muitos fatores envolvidos na criação e na manutenção de uma determinada perspectiva temporal. Alguns desses são os fatores geográficos, culturais, econômicos e sociológicos no sentido amplo. Os outros são psicológicos, e a eles se unem as experiências pessoais e a dinâmica interpessoal. Uma das razões pelas quais poucos de nós têm consciência de estar usando as lentes temporais com as quais enxergamos o mundo é porque elas são elaboradas lentamente no decorrer do tempo a partir de uma variedade de fontes.

As pessoas orientadas para o futuro não saem em busca de novidades, mas normalmente não são deprimidas. Relutam em mentir, ao contrário de seus colegas hedonistas, fatalistas e os do passado negativo, que têm uma tendência manifesta à mentira. Por exemplo, você *não precisa* mentir se cumprir suas promessas. Por outro lado, os futuristas relutam muito em assumir riscos, costumam não se meter em aventuras ou entrar de cabeça em algo, como os orientados para o presente. Eles vivem de acordo com a regra de ouro da mãe: "É melhor prevenir do que remediar." O lado bom é que eles costumam ser mais emocionalmente estáveis e previsíveis do que os que têm uma pontuação baixa na escala da perspectiva temporal futura.

O QUE HÁ DE BOM E DE RUIM NA PERSPECTIVA TEMPORAL FUTURA?

Primeiro, veremos tudo de bom que pode acontecer se desenvolvermos uma perspectiva temporal futura. Phil e John têm um interesse especial em descobrir o que há de bom nessa perspectiva temporal porque ambos tiveram uma nota alta nessa escala: 4,5.

Saúde e bem-estar

As pessoas orientadas para o futuro fazem exames médicos e odontológicos de controle. As mulheres agendam exames para detectar câncer de mama e o de Papanicolaou. Em um estudo italiano, as mulheres orientadas para o futuro aproveitavam muito mais os exames grátis de mama do que um grupo comparável de hedonistas do presente e uma amostra-controle comparável de mulheres.¹¹⁵ Como os futuristas preferem a boa nutrição à comida saborosa, porém não saudável, eles também costumam comprar mais comida orgânica, apesar do custo, e costumam se preocupar em cuidar mais do peso. Por esse motivo, futuristas têm menos tendência à obesidade e à diabetes na idade adulta. Também não costumam fumar, beber muito, sofrer do transtorno da compulsão alimentar periódica ou usar drogas. Planejam ter poucos filhos e acumulam uma renda disponível maior quando são casados. Os futuristas têm planos de saúde e de aposentadoria, mas dedicam menos tempo ao lazer e às férias. Tudo isso indica que eles alcançarão seus objetivos de viver muito e com sucesso — se não morrerem prematuramente por excesso de estresse.

Os futuristas podem ser menos deprimidos que os outros por não gastarem tempo meditando sobre as experiências negativas do passado. Eles se concentram no amanhã, não no ontem. Na população em geral, quando os níveis de depressão são mais altos entre as mulheres do que entre os homens, isso acontece em parte devido à sua tendência maior de pressão em refletir sobre as experiências traumáticas e desagradáveis do passado. O trabalho da pesquisadora Susan Nolen-Hoeksema e seus colegas indica que há também maior probabilidade de as mulheres partilharem suas emoções com outras mulheres, o que faz com que as memórias ruins sejam revividas, em vez de apagadas. Nenhuma dessas opções seria comum em mulheres orientadas para o futuro: refletir sobre o passado ou se ocupar com o partilhamento catártico das emoções com outras mulheres. Novas pesquisas devem chegar à descoberta de índices

mais baixos de depressão entre mulheres orientadas para o futuro (e também, é claro, entre mulheres do passado positivo).

Os futuristas, assim como todas as pessoas, vivenciam graus variados de estresse diariamente, assim como também alguns grandes estresses esporádicos. Porém, eles revelam que quando estão sob estresse, encontram grande apoio, especialmente de suas caras-metades. Para colocar essa descoberta em perspectiva, lembre que os hedonistas recebem apoio dos amigos e conhecidos, e que as pessoas com a perspectiva do passado positivo são apoiadas por suas famílias. As pessoas orientadas para o passado negativo obtêm menos apoio social de modo geral, e costumam se associar a membros da família que têm muitos conflitos. O estresse geralmente se agrava quando não há apoio social positivo; por isso os futuristas, os orientados para o presente e os com visão do passado positivo terão mais saúde para resistir a ele, mas os futuristas serão os mais saudáveis de todos.¹¹⁶

Por meio de nossas pesquisas com centenas de alunos do ensino médio, descobrimos outras razões pelas quais os futuristas prosperam, comparados às pessoas voltadas para o presente, que costumam enfrentar o perigo diariamente e criar situações de perigo para si. Os alunos de ensino médio orientados para o futuro costumam se arriscar *menos* andando de bicicleta, de patins, dirigindo; e não costumam se envolver em corridas de carro, dirigir bêbados ou ingerir bebidas alcoólicas, praticar sexo sem proteção ou se envolver em lutas físicas. Um segredo da longevidade dos futuristas é que eles olham antes de pular. Além disso, como para eles o conteúdo é mais importante do que a aparência, preferirão gastar tempo levando seus carros para a manutenção do que mantê-los polidos e brilhantes. Por isso, eles têm menos acidentes provocados por pneus velhos, defeitos no câmbio ou cintos de segurança desgastados. Como estão livres das tentações que geram dependências e atormentam muitas pessoas com pouca ou nenhuma orientação para o futuro, é improvável que contraiam câncer de pulmão por fumar. Os futuristas têm mais chances de sobreviver aos perigos e riscos da adolescência e ter uma vida adulta longa.

Os futuristas terminam o que começam

Conforme dissemos no último capítulo, foram os alunos com maior orientação para o futuro que obtiveram as notas mais altas da nossa grande turma de introdução à psicologia. Os hedonistas e os fatalistas ficaram na lanterna. Isso pode ter acontecido porque os alunos com orientação para o futuro são mais inteligentes, mas não acreditamos que tenha sido essa a razão. Ser orientado

para o futuro significa estar de mãos dadas com o planejamento adequado, planejar o uso do tempo de maneira sensata e ser capaz de antever os desvios e as armadilhas que podem aparecer no caminho do sucesso. Os futuristas quase nunca deixam de completar os cursos na universidade ou pedem uma extensão de prazo para terminar seus trabalhos. Isso significa que eles não multiplicam sua carga de trabalho ao ter que simultaneamente terminar um trabalho antigo e começar um novo.

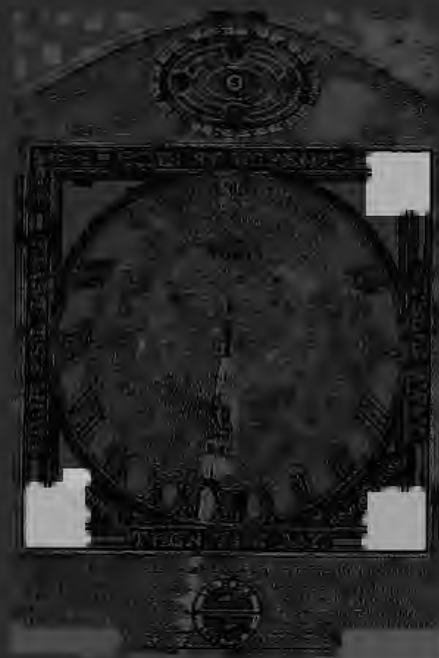
Imagine que você tem de fazer um teste ou uma apresentação importante na segunda-feira. Quando é que você começa a se preparar? Quem é orientado para o presente começa no domingo à noite para que a matéria esteja fresca em suas mentes. Os futuristas, ao contrário, se preparam na sexta-feira, para ter tempo suficiente de revisar todo o material e esclarecer qualquer dúvida antes da hora.

Em muitos cursos de psicologia, os alunos são obrigados a participar de um determinado número de experimentos psicológicos. A lógica desse procedimento é que os alunos podem ter uma experiência em primeira mão do processo de pesquisa. Nós fizemos um registro das datas em que os alunos se inscreveram para começar a cumprir as seis horas exigidas de participação nos cursos, quando eles completaram cada hora e quando terminaram a participação total. Surpresa! Eis que os alunos orientados para o futuro começaram uma semana antes de seus colegas de classe orientados para o presente. Eles continuaram a cumprir suas horas regularmente até completarem sua tarefa uma semana antes que seus colegas orientados para o presente. Os alunos com orientação para o presente também tiveram de fazer experimentos extras até a última semana de curso, época em que deveriam estar terminando seus trabalhos e se preparando para a prova final. Terminar um trabalho dentro do prazo significa também não ter de mentir ou dar desculpas, e isso faz com que os alunos com orientação para o futuro conquistem a credibilidade de seus professores, e mais tarde de seus chefes.¹¹⁷

Quem é orientado para o futuro é consciente da mortalidade

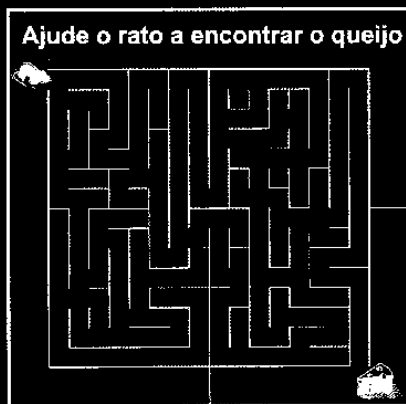
Em um relógio solar do castelo Howard na Inglaterra, do século XVIII, está gravada a seguinte inscrição: *TIME BY MOMENTS SLIPS AWAY, FIRST THE HOUR, THEN THE DAY. ON THINE EYELIDS IS THE SHADOW OF DEATH* (DE MOMENTO EM MOMENTO, LENTO PASSA O TEMPO, PRIMEIRO OS MINUTOS E DEPOIS AS HORAS. E A SOMBRA DA MORTE PESA SOBRE SUAS PÁLPEBRAS). Os primeiros relógios de parede e de uso pessoal eram geralmente decorados com figuras de caveiras e





direções tentando chegar até o alvo. Surpreendentemente, os futuristas não fizeram nenhum movimento a princípio. Eles apenas observaram, procuraram pelo alvo e então fizeram o movimento inverso, voltando ao ponto de partida. Eles ficaram atentos para os becos sem saída ao longo do trajeto. Adivinhe quem venceu o desafio?

Os futuristas usam técnicas conhecidas como algoritmo de procura com retrocesso e verificação do futuro, subprocedimentos na resolução de problemas que tentam prever e avaliar estratégias alternativas para alcançar os objetivos. Ninguém ensinou a eles essas técnicas com nomes pomposos. Eles as desenvolveram naturalmente ao lidar com o mundo por meio da tentativa e do erro.



Os futuristas venceram. Mais de 80% deles acharam a solução do labirinto, ao contrário de menos de 60% dos orientados para o presente. Muitos desses que não conseguiram ficaram frustrados por não terem achado o caminho certo, e no final traçaram uma linha reta até o objetivo, abrindo caminho por entre os becos sem saída.

Você provavelmente deve estar achando que deve haver uma explicação para essa diferença considerável de desempenho. Talvez os alunos orientados para o futuro tenham o costume de brincar com quebra-cabeças, labirintos e outros jogos semelhantes, enquanto os com orientação para o presente raramente brinquem com esse tipo de jogos. Se isso for verdade, os alunos orientados para o futuro solucionariam mais quebra-cabeças porque têm mais prática,

e não por causa de sua orientação temporal. Como refutar essa hipótese, que é plausível? A hipnose veio em nosso socorro.

Um estudo consecutivo usou exatamente os mesmos procedimentos, com uma exceção. Todos os alunos eram inicialmente orientados para o futuro, mas quando metade deles foi hipnotizada e recebeu a instrução (descrita no capítulo anterior) para expandir o presente, apresentaram o mesmo comportamento dos alunos orientados para o presente legítimos do primeiro estudo. Mais de 30% deles não conseguiram solucionar o quebra-cabeça, comparado com o desempenho superior dos alunos orientados para o futuro. A abordagem do futurista para a solução dos labirintos do dia a dia é mais eficiente que a orientação para o presente.

Quem é orientado para o futuro ganha dinheiro

Por muitas razões, os futuristas conseguem ganhar mais dinheiro do que as pessoas com qualquer uma das outras perspectivas temporais. Como eles têm um nível educacional mais elevado, conseguem empregos melhores. Como economizam mais e gastam menos com coisas supérfluas e com atividades sociais, eles capitalizam com seus investimentos, têm melhores avaliações de crédito porque pagam suas contas de cartão de crédito no prazo e não deixam que seus débitos acumulem. O mais importante de tudo é que eles trabalham incansavelmente e por mais tempo, tiram férias mais curtas e são conscientes de que no final estão trocando seu investimento no trabalho por dinheiro.

Um estudo interessante lança uma nova luz sobre uma das manéiras em que o futurista passa a valorizar a economia de seus ganhos, obtidos a duras penas. Pesquisadores compararam atitudes em relação ao comportamento econômico de membros de famílias holandesas entre 16 e 21 anos e o de seus pais. Os resultados mostraram que os pais que discutiam assuntos financeiros com seus filhos influenciavam o seu comportamento financeiro, ensinando-os a importância de economizar dinheiro. Os efeitos dessa socialização precoce se estendem na idade adulta, e os fatores fundamentais de previsão do sucesso financeiro dos filhos são a responsabilidade financeira dos pais e sua orientação para o futuro. Crianças observam uma grande variedade de comportamentos orientados para o futuro de seus pais, e com isso têm muitas oportunidades para aprender. Nós presumimos que pais orientados para o futuro aproveitam as circunstâncias que surgem no dia a dia para inculcar a prudência e a conscientização de possíveis consequências: não escovar os dentes, não estudar para provas, gastar toda a mesada de uma vez ou adiar a lição de casa até o último minuto.

Os pais também usam provérbios e a sabedoria popular para estimular os filhos a pensar no futuro.¹²⁰ Uma estudante siciliana nos contou sobre uma lição interessante acerca da importância de pesar as consequências futuras. Ela se recordou de quando sua avó contava a história da Cinderela, mas no lugar de um final feliz ela contava outro. Ela encolhia os ombros e dizia com tristeza: "Isso foi o que aconteceu com *eles*, porque para *nós* nada muda. Nós voltamos a ser a empregada triste." Seu fatalismo do presente mostrou à neta a necessidade do realismo ao lançar por terra as ilusões e as fantasias de uma vida melhor. A estudante aprendeu que ela tinha de fazer planos se quisesse escapar do destino de sua avó.

Os futuristas perseveram e extraem o melhor do fracasso

Até mesmo os futuristas podem fracassar em sua busca pela vida melhor. As pessoas da classe média, antes sólida, podem acabar nas ruas por causa das consequências inesperadas de um divórcio, de uma doença ou da perda imprevista do emprego. Porém, nos abrigos para os sem-teto de São Francisco, os futuristas se saíram melhor do que as pessoas orientadas para o presente. Nossa pesquisa e nossas entrevistas com quase cinquenta pessoas sem teto revelaram que quanto mais orientadas para o presente, mais as pessoas desperdiçavam o tempo assistindo à TV ou simplesmente passando o tempo e comendo. Elas também trabalhavam menos. Acontecia justamente o oposto com os futuristas que viviam nos mesmos abrigos. Eles costumavam desperdiçar menos tempo, ficavam deprimidos por um período consideravelmente menor e passavam mais tempo trabalhando. Não é de surpreender que a duração de sua estada era mais curta.¹²¹

De maneira semelhante, os futuristas perseveram quando enfrentam outras dificuldades. Teach First é um programa na Inglaterra em que os alunos de graduação extremamente brilhantes da Universidade de Cambridge lecionam por dois anos em escolas desfavorecidas e que apresentam grandes desafios. Esses empregos são muito estressantes, e a falta de recursos, os alunos entediados e os desafios impostos pela diversidade étnica e linguística fazem com que muitos professores jovens desistam. Os professores novatos que se mantêm firmes apesar do estresse são em grande parte orientados para o futuro. Entrevistas investigativas feitas com os professores revelaram duas motivações interessantes para a aceitação do emprego e a permanência nele: "A grande maioria dos professores do projeto Teach First era motivada por fatores relacionados ao futuro. O mais importante de tudo era que eles estavam convencidos de que estavam

agregando valor a seus currículos, fazendo contratos de negócios para usar no futuro, adquirindo experiência e capacitação e "subindo na escada do trabalho". Praticamente *todas* essas motivações e considerações se encaixam em nossa ideia de "orientação para o futuro".¹²²

As forças sociais atuais podem estar gerando ainda mais competição, o que por sua vez está transformando a orientação para o futuro na nova norma para os jovens instruídos. Um alto nível de orientação para o futuro pode ser mais provável hoje do que nunca.

Para os futuristas, há sempre uma esperança realista

A esperança é a expectativa que uma pessoa tem das consequências positivas de suas ações em algum ponto no futuro. Ter esperança faz parte da orientação para o futuro.¹²³ Porém, a esperança dos futuristas é temperada com o realismo, e não inflada pela fantasia. Eles sabem que têm de trabalhar para fazer com que as esperanças se transformem em realidade, e que a disciplina, e às vezes o sofrimento por uma boa causa, é necessária para se chegar aonde se almeja.¹²⁴

Você pode perceber a diferença no nível de esperança e nas perspectivas temporais dos pacientes que começam os programas de reabilitação física. É comum que até metade deles abandone o programa antes de terminar. Quando as pessoas desistem do tratamento prematuramente, elas podem perder o uso de seus membros e sofrer uma perda duradoura de mobilidade. Mesmo assim, muitos abandonam o programa simplesmente porque dói mais terminá-lo do que desistir dele. Os exercícios de reabilitação são de fato dolorosos, às vezes torturantes, porque alongam músculos doloridos e ossos reposicionados. Os pacientes com pouca tolerância à dor optam por sair ao atingirem seu limite de resistência, mas os que têm uma orientação futura bem definida costumam perseverar e suportar a dor no curto prazo por causa dos ganhos a longo prazo que o tratamento traz.

Em termos práticos, os centros de reabilitação podem usar esses achados para administrar estratégias que se adequam à perspectiva temporal do paciente. As pessoas com orientação para o presente e para o passado podem precisar de mais atenção e apoio. Os exercícios iniciais menos dolorosos e as recompensas intermediárias podem mantê-los no caminho da cura, e infusões regulares de esperança e encorajamento podem fazer com que persistam. Antever a probabilidade de suas desistências, suas necessidades de mais atenção pessoal e de lembretes antes de suas sessões podem reduzir os altos índices de fracasso que atравancam os programas de reabilitação.¹²⁵

Os futuristas evitam as armadilhas sociais

Os futuristas são empreendedores dinâmicos e competitivos, e mantêm seus olhos colados na recompensa. Quem tem a orientação para o presente ou para o passado não é páreo para eles em negociações ou argumentações. Entretanto, quando os futuristas percebem que os ganhos finais a longo prazo são melhores que as soluções e os lucros rápidos a curto prazo, eles são os primeiros a cooperar com os outros para que todos possam lucrar igualmente. Eles evitam ou escapam das "armadilhas sociais" que capturam os concorrentes orientados para o presente.

Uma armadilha social é um conflito a respeito do melhor uso de determinado recurso para o interesse do indivíduo, em oposição ao bem comum ou coletivo. No passado, os melhores interesses econômicos dos pescadores, pastores, agricultores, lenhadores e donos de indústrias eram, respectivamente, pescar o número máximo de peixes que conseguissem dos oceanos; pastorear o maior rebanho possível; cultivar quantas plantações fosse possível; cortar o máximo de madeira; e lançar o máximo de lixo tóxico nos rios se eles conseguissem escapar das consequências. Porém, quando os indivíduos agem de modo independente para maximizar os lucros, acabam por perder tudo porque todos os recursos são limitados, e em determinado ponto deixam de ser renováveis. Então a produção, tanto para o indivíduo quanto para a sociedade, diminui e pode até mesmo acabar. Foi esse o caso, por exemplo, da sobrepesca de sardinhas na baía de Monterey, na Califórnia, e a de salmão no rio Colúmbia, no estado de Oregon. Muitas empresas de pesca e pescadores independentes apanhavam grandes quantidades desses peixes até que um dia não restou praticamente nenhum.

As armadilhas sociais são chamadas de "dilema dos comuns", ou de "tragédia dos comuns", termo cunhado no século XIX pelo economista britânico William Forster Lloyd. Imagine um campo de pastagem para gado compartilhado por todas as pessoas do local. Cada proprietário obtém o maior ganho possível se aumentar ao máximo o seu rebanho para pastar, mas esse modelo econômico entra em conflito com o custo para a comunidade: se todos adotarem a mesma orientação egoísta, abusar da pastagem e exaurir os recursos, haverá uma tragédia e todos sofrerão. Garrett Hardin popularizou essa ideia em 1968, concluindo que se policiar os comuns fosse deixado a cargo da consciência individual, então os egoístas prevaleceriam sobre os prudentes porque os rendimentos individuais a curto prazo seriam superiores ao ganho comunitário a longo prazo. Hardin acreditava também que não havia uma solução técnica

para este problema. Por exemplo, não encontrariam nenhuma energia adicional do fertilizante para aumentar a produção de grama, ou nenhuma técnica para minimizar o aumento de lixo e toxicidade que posteriormente não causasse danos a pessoas dentro e fora de seu meio. Somente uma solução moral que considerasse uma mudança de valores e expectativas individuais seria de alguma valia.¹²⁶ A pertinência desse modelo para os nossos recursos naturais é óbvia: os recursos comuns de hoje incluem o ar limpo e a água dos oceanos, lagos e rios; os pássaros, as abelhas, as baleias e as reservas de alimentos; os parques nacionais; o petróleo, o carvão e outras fontes de energia.

Acreditamos que o bem comum não é uma questão moral, e sim uma questão de perspectiva temporal. Adotar uma orientação estreita para o presente objetivando ganhos imediatos não é algo egoísta; é simplesmente a maneira como as pessoas voltadas para o presente pensam, em todos os lugares. Os trabalhadores com orientação futura também querem ganhar o máximo possível, mas a sua perspectiva temporal faz com que eles valorizem o ganho a longo prazo em detrimento do rendimento a curto prazo, porque eles conseguem antever que no futuro as tentativas de maximizar o ganho a curto prazo terão consequências negativas. Portanto, eles procuram retornos a longo prazo e desenvolvem estratégias de cooperação, e não êxitos imediatos. Os futuristas são geralmente os ativistas ambientais que apoiam o uso sustentável da água, da agricultura e da pesca, e promovem carros e casas com consumo eficiente de energia. Eles estão na vanguarda, soando o alerta sobre as consequências a longo prazo do aquecimento global e da superpopulação, e são os acionistas que forçam a diretoria das corporações a olhar, além dos ganhos trimestrais, para os rendimentos sustentados a longo prazo. Eles promovem programas de reciclagem e inventam outras maneiras de lucrar por meio dos serviços "verdes".

Um dos poucos estudos que abordam a relação entre a perspectiva temporal, os valores fundamentais e as atitudes em relação ao meio ambiente foi conduzido recentemente com várias centenas de estudantes universitários brasileiros que preencheram o nosso inventário IZPT.¹²⁷ Os dados demonstram que a preservação ambiental estava relacionada de maneira significativa à orientação para o futuro e aos valores de altruísmo e à preocupação com a biosfera. As atitudes em relação à exploração dos recursos naturais estavam relacionadas a valores de autoaprimoramento. Assim como outras características benéficas associadas à perspectiva temporal futura, as atitudes positivas e equilibradas em relação à sustentabilidade ambiental podem ser promovidas por meio da educação.

ENSAJANDO PARA UM FUTURO DE SUCESSO

Desde então, ficamos nós dois captivos anônimos, prisioneiros que não agiam livremente. Uma pequena revista de nome "Queen ou não". Depois era quando que eu estava por lá e perguntava "Queen ou não?". Depois eu passava a escrever sobre de coisas e era que depois a realidade de sua vida não queria ser sempre assim. Então, ficamos o tempo que foi necessário para terminar a esta questão. A forma como eu, quando você está criando.

Anexo 2: Queen ou não?

1. O que é?
2. Quem é?
3. Como é?
4. Onde é?
5. Quando é?
6. Por que é?
7. Para que é?
8. Com quem é?
9. Sem quem é?
10. Com o quê é?
11. Sem o quê é?
12. Com quem e com o quê é?
13. Sem quem e sem o quê é?
14. Com quem e sem o quê é?
15. Sem quem e com o quê é?
16. Com quem e com o quê é?
17. Sem quem e sem o quê é?
18. Com quem e com o quê é?
19. Sem quem e sem o quê é?
20. Com quem e com o quê é?

algumas ideias
novas

como e onde
seu trabalho

1. O que é?
2. Quem é?
3. Como é?
4. Onde é?
5. Quando é?
6. Por que é?
7. Para que é?
8. Com quem é?
9. Sem quem é?
10. Com o quê é?
11. Sem o quê é?
12. Com quem e com o quê é?
13. Sem quem e sem o quê é?
14. Com quem e sem o quê é?
15. Sem quem e com o quê é?
16. Com quem e com o quê é?
17. Sem quem e sem o quê é?
18. Com quem e com o quê é?
19. Sem quem e sem o quê é?
20. Com quem e com o quê é?

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

CONFIDENTIAL

[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]

Quando terminar o teste, leia suas respostas e identifique cinco objetivos concretos que você espera alcançar no futuro. Esses objetivos podem incluir conseguir um emprego melhor, se aposentar, ter filhos, livrar-se das dívidas, viajar ou concluir os estudos. Quando identificar os cinco objetivos concretos, faça uma lista começando pelo que espera alcançar primeiro até o que espera alcançar por último. Depois de apontar quanto tempo você acha que vai levar para alcançá-los, queremos que mentalmente se visualize alcançando-os. Os atletas profissionais melhoram seus desempenhos ao se imaginar executando uma ação com sucesso antes que ela aconteça. Os jogadores de basquete se visualizam cobrando os lances livres de forma perfeita antes de cada tentativa de arremesso, e os rebatedores de beisebol se visualizam fazendo um movimento de rotação perfeito antes que cada arremessador lance a bola. O que acontece é que quando simulamos mentalmente a execução de uma tarefa com sucesso, o nosso desempenho de fato melhora. Além disso, a *maneira* como que pratica também é importante.

Em uma pesquisa que avaliou alunos que estudavam para provas e lidavam com situações de estresse, a psicóloga Shelley Taylor e sua equipe de pesquisa descobriram que os que praticavam o ensaio mental e se concentravam no que precisavam para ter sucesso melhoravam o seu desempenho mais do que os alunos cujo ensaio mental focava apenas no resultado desejado. As pessoas que mentalmente ensaiaram os passos que precisariam tomar para obter notas boas e lidar com experiências estressantes se saíram melhor do que as que se imaginaram simplesmente recebendo as notas boas e aliviando o estresse.¹²⁸ Quando você se concentra no *processo* de alcançar seu objetivo e não em apenas imaginar o resultado final de seus esforços, a sua chance de sucesso aumenta.

Começando pelo primeiro objetivo da sua lista, visualize passo a passo as ações que você precisa tomar para alcançá-lo. Qual é o primeiro passo que você precisa tomar? Para onde ele leva você? Preste atenção também aos pensamentos e sentimentos que provavelmente vai vivenciar na sua trajetória até a realização de seu objetivo. O ensaio mental não é uma mágica. Sua função é clarear o caminho para o seu objetivo e seus passos em direção a ele. Há um velho provérbio chinês que diz: "Uma viagem de mil milhas começa com um passo." Quando você estiver a caminho de seu primeiro objetivo, ou se já o tiver alcançado, prossiga para o segundo. Quando você alcançar o segundo, passe para o terceiro, e assim por diante. Antes que você possa perceber, terá esgotado os objetivos de sua lista e estará projetando novos objetivos a alcançar e novos planos para ensaiá-los.

E AGORA A PARTE RUIM

É possível que se concentrar demais no futuro anule muitos de seus benefícios. Mais uma vez, esse é o paradoxo do tempo. Você é tão ocupado a ponto de vestir seus filhos para ir à escola na noite anterior para eles chegarem no horário? Você escova os dentes durante o banho, fala ao telefone celular enquanto anda de bicicleta e ainda lê o caderno de economia do jornal? Se você por acaso respondeu “sim”, pode ser que faça parte da geração apressada pelo tempo.

Apressado pelo tempo e pressionado pelo tempo

As questões anteriores deram origem a uma série de uma semana de matérias no jornal *USA Today* sobre as pressões que muitos norte-americanos sentem. A maioria crê que não tem tempo suficiente para fazer o que deseja.¹²⁹ Quase metade dos entrevistados afirmou que era mais ocupada do que no ano anterior. A maioria usava dezenas de aparelhos e serviços para economizar tempo: por exemplo, o micro-ondas no lugar do forno convencional e compras por catálogos e televisão em vez de ir às lojas. Eles faziam operações bancárias por telefone, contratavam serviços de lavanderia e ouviam mensagens de secretárias eletrônicas mais do que vozes humanas. Entretanto, sua economia de tempo consequentemente permitiu que eles dedicassem mais tempo ao trabalho. Desperdiçar tempo se tornou um pecado e uma fonte de sofrimento emocional. Em sua maioria, essas pessoas afirmaram ter ficado irritadas, impacientes e zangadas quando forçadas a esperar por alguém que se atrasou (85%), quando ficaram presas no trânsito (63%) ou tiveram de ficar numa fila (61%), esperar num consultório médico (59%) ou quando o atendimento num restaurante era lento (51%). Quase todas as outras várias formas de espera foram prejudiciais à sua saúde mental: demora do governo em agir, técnicos que não chegaram no horário agendado para fazer um conserto, tempo gasto para encontrar um estacionamento e espera por voos e ônibus atrasados.

Você pode apostar que os comerciantes e publicitários estão muito bem informados quanto a esse aperto de tempo e sobre como explorá-lo. Por exemplo, há uma propaganda que promove orgulhosamente o mingau de aveia como o ideal para as supermães de hoje: “Mingau de aveia instantâneo Quaker, para as mães que têm muito amor e pouco tempo.” No comercial, aparentemente o produto agrada à mãe, que é mostrada abraçando seu filhinho: “Eu tenho como dar a ele um café da manhã fantástico em apenas um minuto

e meio." E ela continua e explica o benefício secundário da economia de tempo: "Eu não preciso gastar meu tempo convencendo o meu filho a comer."

Além de usar o tempo que economizam para trabalhar mais, a maioria contou que faz outros sacrifícios pessoais: diminui o tempo gasto com as tarefas domésticas, a recreação, os passatempos e assistir televisão. Quase a mesma porcentagem achava que tinha de deixar de ir à igreja ou de ajudar instituições de caridade. O fato mais inesperado e alarmante foi que 40% de todos os entrevistados disseram que tinham de sacrificar o tempo que passavam com os amigos e a família.

O mais notável é que os dados do *USA Today* provavelmente são estimativas defasadas, porque foram coletados "muito tempo atrás", em 1989. Hoje em dia, estamos empenhados no que o escritor Jeremy Rifkins chama de "guerra dos tempos",¹³⁰ ou seja, o nosso mundo hipereficiente movido à velocidade de nanossegundos deturpa a estruturação de nosso tempo social e confunde a nossa adequação aos ritmos do mundo natural. As nossas vidas de alta tecnologia orientadas excessivamente para o futuro nos escravizam em um novo ambiente simulado.

No Capítulo 11, proporemos mancinhas de moderar as perspectivas temporais extremas e alcançar uma postura equilibrada, que é mais saudável para as pessoas e para a sociedade.

Os dois guerreiros mais poderosos são a paciência e o tempo.

— Leon Tolstói

Sacrificando a família, os amigos e o sexo pelo sucesso

Em seu empenho pelo sucesso, os executivos tentam fazer de tudo, mas não conseguem. No final, eles abrem mão dos prazeres sociais, como passar tempo com a família e os amigos, ou desfrutar os prazeres pessoais, como cheirar uma rosa ou perceber que ela está se abrindo. Muitos chegam até mesmo a abrir mão do sexo com seus parceiros.

Uma manchete de jornal de uma história baseada em uma pesquisa com mais de 4 mil executivos de meia-idade de sucesso dizia: "HOMENS DE NEGÓCIOS DIZEM QUE SUAS VIDAS SÃO 'VAZIAS'." Esses diretores de empresas relataram que, apesar de seu status e sucesso financeiro, suas vidas eram vazias, cheias de insatisfação e com pouco prazer. Como no caso de pessoas que chegaram muito perto da morte, alguns decidiram recomeçar suas vidas trabalhando menos, se

divertindo mais e reservando tempo para desfrutar com suas esposas, filhos e amigos. Para outros, era tarde demais para compensar o tempo perdido, pois isso teria exigido uma grande reestruturação das prioridades e medidas de reparação a todos a quem eles não dedicaram tempo suficiente.¹³¹

Quanto ao sexo, os pássaros fazem, e as abelhas também. Mas os futuristas, com seus diplomas universitários, não. Pesquisas recentes revelam que um grande número de casamentos pode ser classificado como "uniões com pouco sexo", e isso significa que o casal faz sexo menos de uma vez por semana. Surpreendentemente, os homens são menos interessados em sexo do que suas esposas. Terapeutas de casal relatam que suas clientes que estão em casamentos como esses se sentem magoadas, rejeitadas e irritadas, e algumas delas chegam até mesmo a expressar "fúria e desespero".¹³²

Sem ter em mãos dados sólidos sobre a perspectiva temporal, supomos que esses homens são provavelmente como aqueles altos executivos cujas vidas são vazias, em sua maioria viciados em trabalho orientados para o futuro que não cultivam a sexualidade e a sensualidade e têm pouco interesse em fazer amigos ou "perder" tempo em atividades prazerosas — uma receita para a privação sexual. Suspeitamos que outra razão para a baixa frequência de relações sexuais entre os homens orientados para o futuro seja a sua tendência ao perfeccionismo. O sexo se transforma em performance e, assim, gera apreensão (pela avaliação do parceiro) e traz uma expectativa de receber prêmios e elogios (pelas ereções, por mantê-las e por chegar ao orgasmo). Quando existem preocupações com o desempenho, o resultado é uma ansiedade prévia que, por sua vez, transforma a sexualidade em uma selva de complicações e não em um oásis de prazer.

À medida que mais mulheres vão chegando ao topo de suas profissões, suspeitamos que elas também deixem de gastar tempo com aquela coisinha que até os pássaros e as abelhas fazem. Mulheres, não deixem que isso aconteça com vocês! Lutem para equilibrar a carreira no escritório com o prazer sensual no quarto (ou em qualquer outro lugar).

O FUJURO TRANSCENDENTE

(Um novo tempo após a morte)

1. O mundo, um grande experimento é aquele que tem se renovado. O tempo é uma
suação de sua existência, um tempo infinito.

2. O mundo, um mundo, grande e pequeno, sempre cheio de vida, é um mundo
de vida. O mundo, um mundo, grande e pequeno, é um mundo de vida, um mundo
de vida, um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida.

3. O mundo, um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida,
um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida.

— *Os mundos, um mundo de vida, um mundo de vida.*

4. O mundo, um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida,
um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida.

5. O mundo, um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida,
um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida.

— *O mundo, um mundo de vida, um mundo de vida.*

6. O mundo, um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida,
um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida, um mundo de vida.

— *O mundo, um mundo de vida, um mundo de vida.*

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

Deus existe ou não existe. Mas em que devemos apostar? [...] Pesemos os ganhos e as perdas apostando que Deus existe. [...] Se ganhares (a aposta), ganhas tudo; se perderes, não perdes nada. Aposto então, sem hesitação, que Ele existe.

— Blaise Pascal¹³⁶

Acreditando como eu acredito que o homem num futuro distante será uma criatura bem mais perfeita do que é hoje, é intolerável pensar que ele e todos os outros seres sensíveis estão destinados à aniquilação total após tanto progresso lento e longo. Para os que acreditam piamente na imortalidade da alma humana, a destruição do nosso mundo não parecerá tão horrível.

— Charles Darwin¹³⁷

Tudo o que dá prazer é momentâneo.

Tudo o que preocupa é momentâneo.

Somente importa o que é eterno.

— Insccrições sobre as três portas de entrada do
Duomo de Milão, Itália

Em algum lugar do Oriente Médio, um jovem — vamos chamá-lo de Omar — está de pé sobre um engradado de garrafas virado ao contrário, e com os braços abertos. Seus amigos íntimos estão à sua volta no centro da sala enquanto um alfaiate estica e ajeita sua roupa.¹³⁸ Os outros dão um passo para trás e o admiram de certa distância. A sua face expressa um sorriso largo e radiante de felicidade. Lágrimas caem dos olhos de seu pai, e a sua face brilha de orgulho: “Estou muito feliz e orgulhoso do que meu filho vai fazer, e espero que todos os homens da nossa fé façam o mesmo.”¹³⁹ Um a um, eles parabenizam Omar, o beijam no rosto e dão um adeus sincero. Omar aceita a demonstração de afeto e sai para a rua para enfrentar sozinho este mundo — e o próximo também.

Após essa cerimônia informal, a vida de Omar mudará. Para o evento prestes a acontecer, ele não usa terno e gravata, e sim um paletó folgado que tem embutido um cinturão suicida com cerca de 5 quilos de explosivo plástico. Omar está prestes a tirar a própria vida, e, ao fazê-lo, espera levar junto o máximo de vidas possível.

Ele caminha calmamente até o meio de uma feira de rua movimentada, faz uma pausa para refletir sobre sua decisão e depois detona o cinturão. As bancas de madeira da feira se reduzem a fragmentos, as frutas e as verduras se espalham por todos os lados, há uns pequenos incêndios e vidas são destruídas.

A fumaça e os gritos enchem o ar. Omar e 12 outras pessoas morrem instantaneamente. Trinta inocentes que porventura estavam ao seu redor são feridos. Suas vidas e as vidas de suas famílias, assim como as da família de Omar, mudaram para sempre.

Se a maioria dos ocidentais soubesse que iria morrer em uma explosão violenta em 15 minutos, ficaria tomada e convulsionada pelo terror e desespero. Porém, Omar não demonstrou nenhuma dessas emoções. Ele caminhou calma e friamente, e até parou para admirar a qualidade dos figos nas bancas da feira. Ele não agiu como um fanático religioso sob o efeito de "lavagem cerebral", mas como se suas ações premeditadas tivessem um perfeito sentido. Entretanto, para a maioria dos ocidentais, religiosos ou não, as ações de Omar não têm nenhuma lógica. O que poderia motivar um ato tão extraordinariamente cruel? Como ele poderia justificar a matança de civis inocentes, e até mesmo de crianças? Que causa ou ideologia poderia levar as pessoas a seguir os passos de Omar?

ALGUMAS EXPLICAÇÕES SOBRE TERRORISTAS SUICIDAS

A explicação da psicologia anormal

Uma explicação comum para os ataques suicidas com bombas, como o caso de Omar, é que o homem-bomba deve ser louco. O senador John Warner defendeu essa ideia, argumentando: "Essas pessoas que cometeriam suicídio em seus ataques contra o mundo livre não são racionais e não são dissuadidas com ideias racionais."¹⁰ Explicar o fenômeno dos homens-bomba como atividade de doentes mentais nos coloca emocionalmente distante dos atos e nos assegura que somos diferentes dos terroristas: nós temos a mente sã, e os homens-bomba não. Nós jamais seríamos capazes de fazer algo tão terrível assim. Para algumas mentes ocidentais, essa explicação também isenta os terroristas suicidas da culpa por seus atos. Afinal de contas, se eles são loucos, não podem tomar decisões racionais porque, por definição, os loucos pensam, sentem e fazem coisas anormais que não têm sentido para o restante de nós.

A explicação da "loucura" não prevê quem irá se tornar um homem-bomba. Ela coloca todas as suas ações totalmente fora do poder explanatório das teorias psicológicas "normais". Se os terroristas suicidas são doentes mentais, então não temos condições de prever quem se tornará um homem-bomba, assim como hoje temos condições de prever quem poderá sofrer de depressão clínica, distúrbios de personalidade ou esquizofrenia. Porém, em relação a todos esses estados

mentais anormais, embora às vezes tenhamos condições de prevê-los, ainda estamos longe da época em que seremos capazes de preveni-los.

Alguns distúrbios mentais estão relacionados ao comportamento agressivo. A depressão é um fator de risco para o suicídio. O distúrbio da personalidade antissocial e a esquizofrenia estão associados aos atos de violência, e também aos assassinatos, como os cometidos de forma abominável por Ted Bundy, o assassino em série dos anos 1970; Jeffrey Dahmer, o canibal de Milwaukee; e Ted Kaczynski, anarquista famoso pelo codinome "Unabomber", que enviava cartas explosivas às suas vítimas. Apesar de sua crueldade, esses casos famosos são exceções evidentes à regra. É claro que os distúrbios mentais não são necessários para a motivação da violência contra si ou contra os outros, pois a maioria dos portadores de distúrbios mentais não faz mal algum a ninguém.

Segundo todos os relatos confiáveis, o único traço excepcional dos terroristas suicidas era justamente a sua normalidade: a maioria dos homens-bomba não é formada por doentes mentais. A diretora do serviço de informações da ONU, Nasra Hassan, chegou à seguinte conclusão em seu estudo sobre os homens-bomba palestinos:

Nenhum dos terroristas suicidas — de 18 a 38 anos — se enquadrava no perfil típico de personalidade suicida. Nenhum deles era inculto, extremamente pobre, simpático ou deprimido. Muitos eram da classe média e, com exceção dos que eram fugitivos, trabalhavam como assalariados. Mais da metade deles era de refugiados saídos de onde hoje é Israel. Dois deles eram filhos de milionários. Todos pareciam ser membros totalmente normais de suas famílias. Eles eram educados e sérios, e em suas comunidades eram vistos como exemplos para os jovens.¹⁴¹

Segundo os resultados de um estudo recente feito com quatrocentos membros da organização Al-Qaeda, ¾ provinham da classe média ou da alta. Esse estudo feito pelo psiquiatra forense Marc Sageman também encontrou traços de normalidade e até mesmo de superioridade intelectual nesses jovens que se tornaram terroristas suicidas. A maioria deles, 90%, saiu de famílias afetuosas e equilibradas. Dois terços frequentaram cursos superiores. Dois terços eram casados, e a maioria destes tinha filhos e também empregos na área da ciência e da engenharia. Sageman concluiu: "Sob muitos aspectos, estes são os melhores e os mais brilhantes de suas sociedades."¹⁴²

Embora esses dados possam desestabilizar as nossas ideias sobre o que constitui a normalidade e, ainda mais importante, sobre o que nos ameaça, eles são claros. Os terroristas suicidas não são mais loucos do que nós. A porcentagem de homens-bomba "loucos" deve, portanto, refletir a mesma porcentagem baixa de pessoas com doenças mentais na sociedade da qual eles procedem.

A explicação da lavagem cerebral

Uma segunda explicação comum para a existência dos homens-bomba é a de que eles são normais, mas — por circunstâncias infelizes e vulnerabilidades pessoais — foram vítimas da lavagem cerebral feita por líderes religiosos venerados pelos fiéis. William Safire propõe a seguinte explicação:

Essa doutrinação fanática requer tempo e isolamento; são necessários mestres do terror com a habilidade de evocar visões de martírio, e exige recrutas procedentes de famílias enfurecidas e vulneráveis conhecidas por outras células. A lavagem cerebral é reforçada pela transmissão oficial de filmes mostrando um garoto morto instando um assassino suicida em potencial a unir-se a ele no paraíso.¹⁴³

A hipótese da lavagem cerebral pode ser vista como a absolvição dos homens-bomba da responsabilidade, pois coloca a culpa totalmente nas mãos dos líderes religiosos. O treinamento oferecido pelos líderes religiosos, entretanto, não se enquadra na definição clássica de lavagem cerebral. Esta se caracteriza pelo "doutinamento intensivo e forçado, geralmente político e religioso, com o objetivo de destruir as convicções e atitudes fundamentais de uma pessoa e substituí-las por um conjunto determinado de crenças inflexíveis".¹⁴⁴ Envolve separar os indivíduos de suas famílias e de seus amigos e "lavar" as crenças que eles possuem e substituí-las por outras novas. Os exemplos clássicos de lavagem cerebral incluem o sequestro de Patty Hearst pelo Exército Simbionês de Libertação e o suicídio em massa do grupo Templo dos Povos, de Jim Jones. Esses grupos modificavam sistematicamente as crenças tradicionais dos cativos ou membros e as substituíam por outras radicais. No caso dos homens-bomba, as crenças vigentes não precisam ser removidas e substituídas por outras novas. A sociedade inculca algumas dessas crenças durante o curso do desenvolvimento normal da juventude.

Muitas sociedades do Oriente Médio abraçam crenças, valores e ações adotados pelos grupos terroristas. Imediatamente após os ataques terroristas de 11 de setembro de 2001, 95% dos sauditas apoiaram a Al-Qaeda, 73% dos muçulmanos libaneses acreditavam que ataques suicidas com bombas eram justos, e apenas 6% dos egípcios apoiaram a Guerra Americana contra o "Terror".¹⁴⁵ Como os homens-bomba suicidas não rompem com as crenças extremistas sustentadas por eles e suas comunidades, o termo "lavagem cerebral" não se aplica a eles.

Embora possa haver uma disposição cultural para aceitar sua orientação violenta, é necessário algum treinamento fundamental antes que a pessoa furiosa, desejosa de vingança contra o "inimigo" de sua nação, decida explodir os outros e a si pela causa. O psicólogo israelense Ariel Merari estudou esse fenômeno por muitos anos e delinhou os passos comuns no caminho dessas mortes explosivas em Israel. Primeiro, os membros mais antigos de um grupo extremista identificam os jovens que aparentemente têm um fervor patriótico intenso, e para isso geralmente se baseiam em suas declarações em manifestações públicas contra Israel ou seu apoio a uma causa islâmica ou à ação palestina. Em seguida, os recrutas em potencial são convidados a discutir o quanto amam seu país e quanto odeiam Israel. Logo após, eles são convidados a se comprometer com o treinamento. Os que chegam de fato a se comprometer se tornam parte de uma pequena célula secreta de três a cinco jovens. Os mais velhos transmitem aos mais novos todas as instruções: como fazer uma bomba, como se disfarçar e como escolher o alvo e a hora do ataque.

Finalmente, eles tornam público o seu comprometimento privado por meio de fitas de vídeo nas quais se declaram "os mártires vivos" do islã (*al-shahid-al-haf*). Com uma das mãos eles seguram o Alcorão e com a outra um rifle; e a insígnia em seu turbante é o sinal de seu novo status. Esse vídeo os obriga a manter o comprometimento até o ato final, porque é enviado para suas famílias. É dito aos recrutas que eles não só conquistarão um lugar ao lado de Alá na vida após a morte, como também seus familiares terão o direito a um lugar elevado no céu por causa de seu martírio. Às vezes, a recompensa de suas famílias é adocada com uma soma considerável em dinheiro ou uma pensão mensal.

As fotos dos homens-bomba são celebradas em pôsteres afixados nos muros em toda a comunidade no momento em que cumprem sua missão, para inspirar a próxima onda de terroristas suicidas. Para aliviar qualquer preocupação com a dor que sentirão por causa dos ferimentos que aplicarão em si mesmos, os recrutas recebem a garantia de que antes que sua primeira gota de san-

que toque o chão, eles estarão sentados ao lado de Alá, sentindo apenas prazer. Suas mentes são preparadas cuidadosamente para fazer o que é normalmente impensável.

Com esses métodos sistemáticos, uma legião de rapazes e moças normais é transformada em heróis e heroínas de sua cultura, e as suas ações letais se tornam uma prova de autossacrifício e comprometimento total com a causa dos oprimidos. A mensagem é enviada em alto e bom som à célula seguinte de jovens terroristas suicidas.¹⁴⁶

A explicação do presente insuportável

A terceira explicação comum para o fenômeno dos homens-bomba é que eles perderam as esperanças, e por isso acreditam que não têm nada a perder ao tirar suas vidas. Nós descreveríamos esses indivíduos em termos de perspectivas temporais como tendo uma pontuação elevada na escala do presente fatalista, e baixa na do futuro e na do presente hedonista. Eles não desfrutam o presente, não têm expectativas quanto ao futuro, não acreditam que suas ações possam surtir algum efeito no futuro. Por possuir uma perspectiva temporal elevada de passado negativo, fortemente ligada à raiva, à vitimização percebida e à agressão, eles têm mais tendência a escapar de seu presente sem atrativos por meios violentos.

As comparações econômicas entre os Estados Unidos e o Oriente Médio indicam que deve haver algo além desta explicação. Comparado com os Estados Unidos, o Oriente Médio é amplamente desfavorecido, e as pessoas da região com frequência manifestam um sentimento de ser culturalmente vitimadas pelo Ocidente. O fato de que essa disparidade de riquezas possa gerar a revolta faz sentido sob o ponto de vista ocidental, uma vez que no Ocidente nós costumamos associar riqueza à felicidade. Contudo, os povos do Oriente Médio têm menos tendência a usar o dinheiro como uma medida da felicidade.

Uma pesquisa sobre os homens-bomba confirma essa atitude das pessoas do Oriente Médio e indica que elas não são desesperançadas nem desesperadas. Um relatório oficial publicado pelo governo de Cingapura com entrevistas com membros do Jemaah Islamiyah — um grupo terrorista muçulmano — concluiu: “Eles não demonstram medo dos inimigos ou expressam ‘desesperança’ ou a impressão de que ‘não têm nada a perder’ por falta de alternativas de vida que seriam compatíveis com a racionalidade econômica.”¹⁴⁷ Entre as pessoas entrevistadas por Nasra Hassan havia um homem-bomba que sobrevivera à sua missão: as forças de segurança israelenses o prenderam antes que ele pudesse detonar sua bomba. Quando Hassan lhe perguntou o que o atraía ao

martírio, o homem respondeu: "O poder do espírito nos atrai para cima, e o poder das coisas materiais nos atrai para baixo. Quem está determinado a ser mártir se torna imune à atração da matéria."¹⁴⁸

Em comparação com os Estados Unidos, a região do Oriente Médio é pobre, mas sua pobreza não é um empecilho para a esperança. Se fosse assim, teríamos testemunhado um declínio do número de ataques terroristas suicidas com bombas em todo o mundo à medida que a prosperidade aumenta. Estamos tentando defender aqui a ideia de que só a pobreza não provoca os ataques suicidas com bombas. A pobreza diminuiu até mesmo nas áreas de onde geralmente os terroristas suicidas vêm, ao passo que os ataques terroristas suicidas aumentaram. Portanto, a pobreza não pode ser a única causa dos ataques suicidas. Os homens-bomba costumam ser pessoas normais, saudáveis, membros honrados de suas comunidades de origem. Eles não são pobres, privados dos direitos civis ou loucos — pelo menos não mais do que as outras pessoas de suas comunidades, as quais costumam ser relativamente pobres de acordo com padrões ocidentais.

O ponto principal que queremos enfatizar é que a questão dos terroristas suicidas não vai acabar quando eliminarmos a pobreza. As pessoas que se tornam homens-bomba geralmente não dão muito valor ao dinheiro, embora elas não sejam pobres em relação às pessoas de suas comunidades. O ataque terrorista suicida é uma questão complicada que exige uma solução complexa, a qual precisa levar em consideração o poder motivacional da crença num futuro que transcende a vida terrena.

A explicação religiosa

A explicação religiosa afirma que os terroristas suicidas são fanáticos que levaram sua religião ao extremo. Os terroristas suicidas de fato costumam ser pessoas religiosas, mas alguns dados indicam que geralmente eles não são mais religiosos do que os outros integrantes de suas sociedades. Robert Pape, professor de ciência política da Universidade de Chicago, analisou todas as 315 ocorrências de ataques terroristas suicidas com homens-bomba entre 1980 e 2003. Uma de suas conclusões principais foi a de que o fenômeno dos homens-bomba é uma questão secular com frequência dissimulada pela retórica religiosa. Ele escreveu:

Os especialistas pintaram a Al-Qaeda como um inimigo destemido motivado por um ódio religioso insaciável. Em meio a prognósticos

de tragédias, nós perdemos de vista a verdade: o terrorismo suicida é uma tática, não um inimigo, e por detrás da retórica religiosa com a qual é perpetrado, ele serve em grande parte a objetivos seculares.¹⁴⁹

Entretanto, ao identificar os terroristas islâmicos em potencial nos governos ocidentais desde o atentado de 11 de setembro, na maioria das vezes as autoridades vão a enclaves e mesquitas procurando jovens que recentemente se tornaram mais radicais em suas observâncias e práticas. O homem-bomba não é um fenômeno tipicamente muçulmano, em especial quando o analisamos em uma perspectiva temporal mais extensa. No momento podemos dizer que é principalmente islâmico, mas outros grupos realizaram ataques suicidas no passado, e não há nenhuma dúvida de que outros farão o mesmo no futuro.

Provavelmente os ataques suicidas com bombas mais famosos são os dos kamikazes japoneses da Segunda Guerra Mundial. Pilotos russos e alemães também foram enviados em missões suicidas durante a Segunda Guerra Mundial, embora tenham efetuado menos ataques. Milhares de japoneses participaram de ataques suicidas. Para citar exemplos cristãos e judeus, teríamos que voltar no tempo até a época dos cavaleiros templários para encontrar ataques suicidas organizados, mas isto não invalida os exemplos. A razão parcial pela qual os ataques suicidas com bombas são em grande parte um problema contemporâneo é que a tecnologia para efetuar ataques suicidas é uma inovação relativamente recente.

Não há nada de singular a respeito dos muçulmanos que faz com que se tornem homens-bomba. Há algo no conjunto de circunstâncias em que alguns deles se encontram (em que a crença de um futuro celestial é o elemento principal) que os motiva a se tornar homens-bomba.

A explicação da estratégia racional

Por fim, existe a explicação da estratégia racional, que sugere que os ataques com homens-bomba são a opção mais atraente para os patrocinadores desses grupos por ter a melhor relação custo-benefício. Os defensores dessa hipótese chamam a atenção para o fato de que os ataques suicidas geralmente são uma estratégia eficiente para alcançar os objetivos políticos desejados, que o número de mortos supera o de outras alternativas para alcançar o sucesso, e que não exige nenhum plano de fuga. Reflita sobre a descrição dos ingredientes necessários para um ataque suicida de sucesso nas palavras de um líder de grupo terrorista:

Além de um jovem disposto a fazer o serviço, tudo de que se precisa são alguns itens como pregos, pólvora, uma pilha, um interruptor de luz e um pedaço de cabo, mercúrio (extraído facilmente de termômetros), acetona e o custo de fazer na medida certa um cinturão largo o bastante para conter seis ou oito bolsos de explosivos. O item mais caro é o transporte a uma cidade israelense distante. O custo total de uma operação comum é de cerca de 150 dólares.¹⁵⁰

Essa receita tem uma lógica fria e calculista. Quando se olham os números, a explicação da estratégia racional faz sentido. Porém, isso vai contra o valor primordial da vida humana sustentado pela maioria dos povos em todo o mundo — inclusive pelos muçulmanos.

O TERRORISMO SUICIDA: O TEMPO COMO UMA EXPLICAÇÃO

No final dos anos 1990, começamos a suspeitar de que a perspectiva temporal poderia explicar parcialmente os atentados suicidas. Acreditávamos que se nós conseguíssemos explicar os comportamentos complexos como os ataques de homens-bomba com a atitude em relação ao tempo, entender o comportamento normal seria comparativamente simples. Começamos com a hipótese de que ter um determinado perfil de perspectiva temporal poderia predispor as pessoas a realizar um atentado suicida. Inicialmente, o nosso protótipo de terrorista suicida era uma pessoa com as seguintes características:

- pontuação alta na perspectiva temporal do passado negativo: a pessoa pode ser agressiva e talvez procure uma grande mudança motivada por um desejo de vingança;
- pontuação baixa na perspectiva temporal do passado positivo: a pessoa provavelmente dá pouco valor às tradições e à estabilidade;
- pontuação alta na perspectiva temporal do presente fatalista: a pessoa talvez acredite que sua vida está nas mãos do destino;
- pontuação baixa na perspectiva temporal do presente hedonista: a pessoa provavelmente não gosta da situação presente e acredita que tem pouco a perder; e
- pontuação baixa na perspectiva temporal do futuro: a pessoa talvez não tenha expectativas quanto ao futuro.

Nós acreditávamos que estávamos no caminho certo, mas ainda faltava algo. Essas perspectivas temporais podem predispor alguém a se tornar um terrorista suicida, mas não são fatores decisivos. A nossa busca por uma explicação nos conduziu a um tema que ainda é tabu no campo da psicologia acadêmica: o tema da vida após a morte. Porém, as nossas ideias não pressupõem a *existência* da vida após a morte, e sim a influência que a crença na vida após a morte pode exercer na maneira como as pessoas agem *antes* de morrer. Do ponto de vista objetivo de nossa condição de psicólogos sociais, não importa o que acontece após a morte. O que nos interessa é saber como a crença na vida após a morte afeta o comportamento das pessoas antes de morrerem.

Segundo as estatísticas oficiais, 80% a 95% dos ocidentais acreditam em Deus e na vida após a morte. Porém, esses autorrelatos provavelmente minimizam a crença. Freud disse que mesmo quando as pessoas imaginam sua própria morte, elas sobrevivem na qualidade de espectadores,¹⁵¹ e reiterou: "No subconsciente, cada um de nós está convencido de sua própria imortalidade. [...] O nosso subconsciente [...] não acredita em sua própria morte; ele se comporta como se fosse imortal." De um ponto de vista secular, se nós acreditarmos que somos imortais, há poucas razões para fazermos planos para nossa vida no futuro. Os erros graves que poderíamos cometer não teriam importância, e poderíamos viver para o momento e arriscar nossas vidas sem preocupações e sem cuidados. O amanhã estaria garantido. Alguns dogmas religiosos afirmam que a imortalidade implica maiores responsabilidades. Nossos corpos morrem, mas nossas almas vivem para sempre. Como as almas são imortais, as pessoas são responsáveis por seus atos na Terra, pois eles determinam o seu destino na eternidade. O preço do pecado não é apenas a morte, mas um destino ainda pior: a danação eterna.

Na virada do último século, 77% dos norte-americanos acreditavam na vida após a morte, e essa porcentagem aumentou desde 1944.¹⁵² Como a maioria das pessoas acredita na vida após a morte, a maioria tem planos para além da vida: livrar-se do inferno, ir para o céu ou reencarnar em uma forma de vida superior.¹⁵³ A recompensa ou a punição que nós antevemos para após a morte pode influenciar o comportamento no presente, assim como os objetivos para antes da morte o fazem. Afinal de contas, a concepção de futuro dos psicólogos não é mais real do que a concepção de uma existência após a morte. As visões do futuro e da vida após a morte são constructos psicológicos, invenções imaginativas da mente humana.

A PERSPECTIVA TEMPORAL DO FUTURO TRANSCENDENTE

Para testar se as crenças sobre os objetivos, recompensas e castigos que nos aguardam após a morte promoveram o desenvolvimento de uma perspectiva

temporal única, acrescentamos ao Inventário Zimbardo de Perspectiva Temporal questões que pressupõem a vida após a morte. Muitas centenas de pessoas completaram o questionário com as questões adicionais e, quando analisamos os resultados, descobrimos que surgira uma nova perspectiva temporal distinta e significativa, a qual denominamos futuro transcendente. (A nota de Phil na perspectiva temporal do futuro transcendente foi 1,5 e a de John, 1,8.)

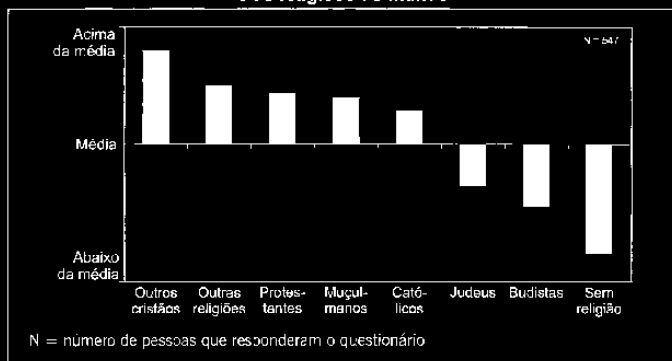
Para muitas pessoas, os períodos pré e pós-morte dividem o futuro psicológico em dois segmentos.¹⁵⁴ O futuro tradicional ou mundano começa no presente e se estende até o imaginado instante da morte, englobando objetivos de vida, tais como concluir a faculdade, ter um filho, comprar uma casa e se casar. Este é o futuro tradicionalmente estudado pelos psicólogos. A perspectiva temporal do futuro transcendente se estende a partir da morte do corpo físico até o infinito. O futuro transcendente engloba eventos diferentes que incluem o julgamento divino, o reencontro com os falecidos entes queridos, a vida eterna, a realização da harmonia com a natureza, a reencarnação e o fim da pobreza, da dor e do sofrimento. Esse é o "futuro" não documentável comumente ignorado ou menosprezado pela maioria dos psicólogos.

Como era de esperar, a perspectiva temporal do futuro transcendente está associada à religião, à espiritualidade e à crença na vida após a morte, conforme relatado por cada pessoa. Os transcendentalistas — pessoas que obtêm uma pontuação alta na perspectiva temporal do futuro transcendente — participam de serviços religiosos e realizam rituais religiosos em suas casas com mais frequência do que as pessoas com pontuação baixa na escala. Apesar de a perspectiva temporal do futuro transcendente ser geralmente ligada à crença religiosa, há diferenças significativas entre as religiões em relação a quais fiéis sustentam essa perspectiva temporal. Os cristãos e os muçulmanos têm uma pontuação alta na escala do futuro transcendente, enquanto os judeus, os budistas e os que não estão ligados a nenhuma denominação têm uma nota abaixo da média.¹⁵⁵

Cada religião tem a sua abordagem distinta em relação ao futuro transcendente e às outras perspectivas temporais. Cada uma tem seu próprio perfil de perspectiva temporal. Conforme indicam as citações do início deste capítulo, os cristãos e os muçulmanos têm uma crença firme no futuro transcendente. De fato, ambas as religiões veem o futuro mundano como uma preparação para a hora do julgamento. Os protestantes costumam ter uma atitude extrema em relação a todas as perspectivas temporais e apresentam uma pontuação extremamente baixa na escala do passado negativo e extremamente alta nas perspectivas temporais futuras. Os protestantes extraem o que há de positivo em seus passados e trabalham diligentemente para alcançar um futuro "bom". O perfil dos

judeus é semelhante, porém menos extremo. A perspectiva temporal do passado positivo é a única a respeito da qual os protestantes e os judeus diferem. Enquanto os protestantes costumam ter uma pontuação alta na perspectiva temporal do passado positivo, os judeus geralmente estão um pouco abaixo da média, com pontuação baixa nas escalas do passado negativo e do presente fatalista. Em outras palavras, os judeus não ficam remoendo os elementos negativos de seus passados e creem que suas ações determinam seu destino no mundo. A característica determinante dos católicos é sua moderação. Eles não têm pontuações baixas nem altas em nenhuma das perspectivas temporais.

Tabela 1: A perspectiva temporal do futuro transcendente e as religiões do mundo



Assim como os protestantes, os muçulmanos costumam ter uma pontuação baixa na escala do passado negativo e na do presente fatalista, e alta na perspectiva temporal do futuro. Porém, o perfil dos muçulmanos é também extremamente baixo nas perspectivas temporais do passado positivo e do presente hedonista. Os muçulmanos em nossa amostragem costumavam não trazer elementos positivos de seus passados para o presente, e geralmente não almejam o prazer. Para os muçulmanos, o enfoque é no futuro mundano e no transcendente.

Os nossos estudos sobre as perspectivas temporais usaram estudantes universitários norte-americanos, embora eles tenham sido validados por outros estudos em muitos países ocidentais. Contudo, suspeitamos que a concepção de tempo ocidental, conforme expresso por nossos inventários, não se aplica a todas as culturas. O Extremo Oriente pode ser um desses lugares. Nossa suspeita é reforçada pelo perfil de perspectiva temporal budista no IZPI, que é o

mais diferente de todas as religiões avaliadas. Em praticamente todas as perspectivas temporais, os budistas tendem a obter pontuações opostas às das outras religiões e têm uma pontuação extremamente alta na escala do presente fatalista e pontuações baixas nas escalas do presente hedonista e do futuro. Os budistas costumam não se concentrar no futuro ou no prazer do presente. Esse perfil fascinante indica que o conceito budista de tempo é bem diferente do conceito de tempo ocidental e se alinha mais com a orientação do presente holístico descrita no Capítulo 4. Esperamos poder explorar mais profundamente essas diferenças em estudos futuros.

Tabela 2: A perspectiva temporal do passado negativo e as religiões do mundo

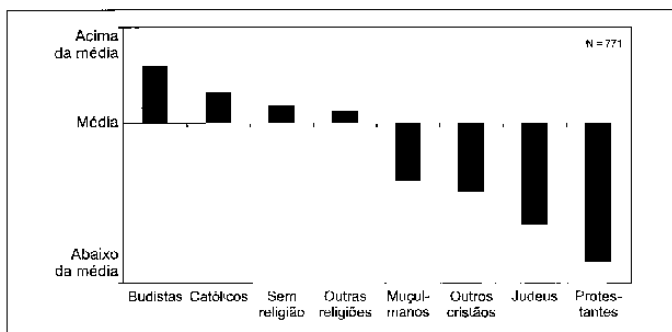


Tabela 3: A perspectiva temporal do passado positivo e as religiões do mundo

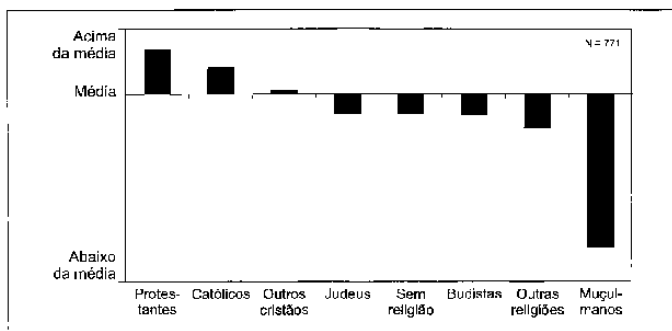


Tabela 4: A perspectiva temporal do presente fatalista e as religiões do mundo

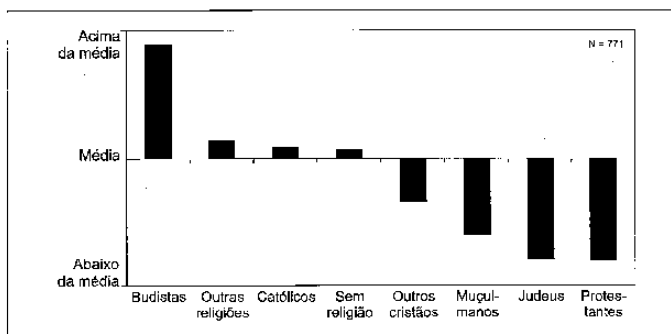


Tabela 5: A perspectiva temporal do presente hedonista e as religiões do mundo

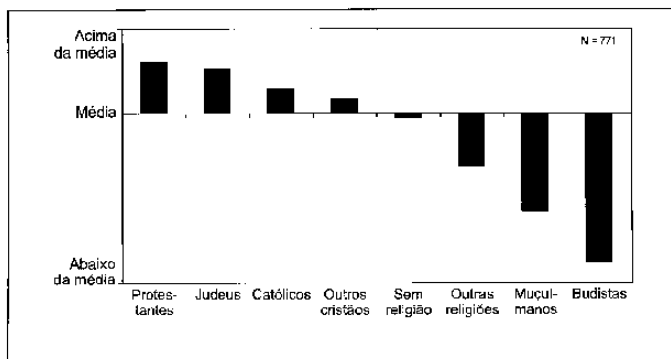
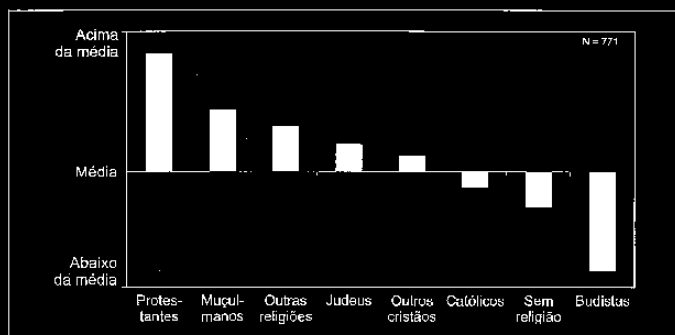


Tabela 6: A perspectiva temporal do futuro e as religiões do mundo



As pontuações nas escalas do futuro transcendente apresentam diferenças também em importantes características demográficas. Mulheres e meninas têm pontuações mais altas do que homens e meninos. Crianças e idosos têm pontuação mais alta que os adultos jovens e os de meia-idade. Os afro-americanos e os hispânicos pontuam mais alto que os asiáticos e os caucasianos. Um típico transcendentalista seria uma mulher protestante de origem hispânica ou afro-americana que acredita na salvação, frequenta cultos religiosos e realiza rituais religiosos em casa. Ela raramente assiste a filmes violentos ou com cenas de nudez; acredita em recompensas futuras, é facilmente afetada pelos sentimentos dos outros e é mais feliz do que as pessoas com pontuações mais baixas.

Como a crença no futuro transcendente influencia o comportamento

Conforme vimos no Capítulo 5, o futuro é o nosso principal espaço de motivação.¹²⁶ Nossos objetivos, esperanças e medos residem no futuro, e a crença no futuro transcendente equivale psicologicamente à crença no futuro mundano. Nenhum deles é real. A perspectiva temporal do futuro transcendente, portanto, permite que as teorias de motivação sejam estendidas para além do ponto da morte imaginada, e pode ser usada para explicar o que geralmente é visto como um comportamento incompreensível. Os comportamentos aparentemente irracionais podem ser compreendidos como tentativas culturalmente aceitáveis de garantir uma recompensa ou evitar um castigo no futuro transcendente. Visão pela perspectiva do futuro transcendente, o ato de um terrorista suicida não é

louco, fanático, rancoroso ou desesperado, mas uma ação cometida por uma pessoa religiosa que talvez tenha tido poucas esperanças em relação ao futuro nesta vida, mas esperança abundante no futuro transcendente.

Durante uma entrevista com um homem-bomba, Nasra Hassan perguntou a ele qual era sua motivação. A resposta revelou claramente que seus objetivos estavam no futuro transcendente.

É como se um muro alto e intransponível separasse você do paraíso ou do inferno. [...] Ali prometeu uma coisa ou a outra a suas criaturas. Por isso, ao apertar o detonador, você pode abrir imediatamente a porta do paraíso — é o caminho mais curto para o céu.¹⁵⁷

As outras perspectivas temporais também podem contribuir para a decisão de se tornar um terrorista suicida. Por exemplo, é fácil entender um garoto palestino que apresenta uma pontuação alta na escala do passado negativo e do presente fatalista e baixa nas escalas das perspectivas temporais futuras: o seu passado é marcado por violência, sofrimento e perdas, ele tem pouco controle sobre sua vida e pouca esperança de prosperidade e paz no futuro. Cada um desses fatores já foi discutido como uma causa possível do fenômeno dos atentados suicidas com bombas. A perspectiva temporal ajuda a unificar essas explicações conceitualmente díspares, além de acrescentar o poder explanatório do futuro transcendente. A perspectiva temporal do futuro transcendente é o ingrediente "secreto". No final das contas, os homens-bomba suicidas estão lutando pelo tempo.

As pessoas com objetivos no futuro transcendente têm um mapa de uma terra distante que não podem visitar nesta vida.

*Estranho, não é? Pensar que de toda a multidão
Que antes de nós cruzou a porta da escuridão,
Ninguém jamais retornou para contar do caminho,
Que para conhecer devemos também trilhar sozinhos.*

— Omar Khayyám, *Rubáiyát*, Verso 64

Os fiéis precisam ter fé em que seu mapa do futuro transcendente comprová sua precisão, mas não há nenhuma maneira de verificar sua exatidão, pois não há como se obter relatos e testemunhos confiáveis. Todos os acontecimentos da vida podem ser interpretados como sinais na estrada rumo à iluminação. Os acontecimentos positivos podem ser interpretados como sinais de

“bom” comportamento, ao passo que os negativos podem ser vistos como testes divinos, assim como os enfrentados por Jó no Antigo Testamento. Como não existe a possibilidade de evidências contraditórias, a crença no futuro transcendente pode ser particularmente resistente à mudança.

No futuro mundano, nada dura para sempre. As carreiras têm um fim, a saúde declina e as pessoas morrem. Quando esgotam as recompensas, o poder motivacional esmorece. Os objetivos que antes geravam motivação caem no esquecimento. Porém, os objetivos do futuro transcendente duram de fato para sempre. A recompensa recebida após a morte — a vida eterna, por exemplo — dura infinitamente. Como a recompensa não esmorece, os objetivos podem gerar uma motivação infinita no futuro transcendente. Quando as pessoas esperam existir após a morte, elas se tornam responsáveis para sempre por seu comportamento. Atoz positivos conduzem à felicidade eterna, e os negativos levam à danação eterna.

COMO LIDAR COM O FUTURO TRANSCENDENTE

Como lidar com o presente

Karl Marx argumentou que a religião entorpecia as pessoas, nublando sua percepção das injustiças do mundo e impedindo as massas de se levantar contra seus opressores. Ele escreveu: “A religião é o suspiro da criatura oprimida, o coração de um mundo sem coração e a alma de uma realidade sem alma.”¹⁵⁸ Consoante com as ideias de Marx, os grupos oprimidos — de jovens, velhos, mulheres e minorias — têm pontuação alta na escala do futuro transcendente. Para os oprimidos, a promessa de recompensas no futuro transcendente vai muito além do que se pode conseguir durante a vida. Essa promessa torna uma vida oprimida mais fácil de suportar, seja entre o proletariado, num gueto, em um lar disfuncional ou em uma situação precária de moradia. Doris Kearns Goodwin usa o mesmo raciocínio para explicar como os primeiros imigrantes a chegar à América do Norte suportaram o sofrimento. Ela escreveu:

A degradação que os camponeses pobres no Velho Mundo suportaram por gerações uniu-se a um sistema católico de valores, no qual a preparação para a morte e o renascimento tinham primazia sobre as preocupações com o presente imediato, e produziu uma aceitação das condições no Novo Mundo que apenas poucas pessoas reiriam tolerado.¹⁵⁹

Uma crença firme no futuro transcendente pode tornar as iniquidades do presente menos dolorosas de suportar, e a rebelião menos imperativa. Derramar sangue em uma revolução não é uma opção atraente se por acaso isso levar a um castigo eterno. As pessoas podem suportar maus-tratos e subjugação se acreditarem que serão punidas eternamente se retrucarem com violência, e re-compensadas para sempre se oferecerem a outra face.

Como lidar com a morte

Dois dias após o ataque de Omar, a família e os amigos enterraram as vítimas. Eles pranteiam a sua perda, mas encontram conforto na crença de que seu ente querido não se foi para sempre. Seu corpo físico foi destruído, mas sua alma continua a viver no futuro transcendente, um lugar melhor onde um dia eles o encontrarão. Desse modo, as crenças do futuro transcendente podem transformar uma perda eterna em uma separação momentânea. A própria perspectiva temporal que lhes causou angústia agora alivia sua dor. Por diminuir o período de luto, as crenças no futuro transcendente reduzem o sofrimento psicológico.

AS CRENÇAS SECULARES NO FUTURO TRANSCENDENTE

Uma crença dos índios norte-americanos

Nem todas as crenças ligadas ao futuro transcendente estão relacionadas à religião ou à esperança na vida após a morte. Algumas pessoas que creem no futuro transcendente estão preocupadas com gerações futuras. Por exemplo, a Grande Lei dos iroquois — uma confederação de tribos indígenas que habitava uma região próxima ao lago Ontário, no nordeste da América do Norte — dizia:

Em toda deliberação, temos que levar em conta o impacto na sétima geração [...] mesmo que para isso seja necessário ter uma pele mais grossa que a casca do pinheiro.

Segundo essa lei, precisamos pensar sete gerações à frente, não porque nossas almas dependem disso, mas porque nossa posteridade depende. Direcionar o foco para um suposto descendente imaginado sete gerações adiante não é fácil, e é por isso que os iroquois escreveram a lei. Eles precisariam de uma pele grossa para pensar e agir em nome das pessoas de sete gerações se-

guintes e para se proteger das emboscadas de seus colegas menos transcendentes e das necessidades do presente dos próprios líderes.

Os iroquois tratam as perspectivas temporais do presente e do futuro transcendente de maneira igual. O futuro transcendente é um aliado do presente, e os descendentes da sétima geração têm um lugar à mesa onde as decisões são tomadas no presente. Essa perspectiva cria uma democracia representativa vicária formada pelos que vivem no presente e todos os que viverão nas sete gerações seguintes. As pessoas que vivem no presente lançam votos para aquelas que viverão no futuro, promovendo o bem de quem viverá nas sete gerações futuras e também das que vivem no presente. Uma distribuição de poderes tão extensa como essa deixa pouco espaço para os interesses particulares.

Sustentabilidade

Vários grupos de pessoas nos Estados Unidos e em outros países se uniram sob a bandeira da "sustentabilidade".¹⁶⁰ O movimento em prol da sustentabilidade defende o uso dos recursos naturais de maneira a "satisfazer as necessidades do presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras de suprir as suas próprias necessidades". Assim como os iroquois, as pessoas desse movimento procuram proteger o futuro transcendente não porque temem por suas almas, mas porque é a coisa certa a fazer. Diferentemente dos iroquois, esses ativistas não param em sete gerações seguintes. Proteger os recursos naturais do mundo é um projeto sem limite de tempo.

A Long Now Foundation

Criada em 1996, a Long Now Foundation¹⁶¹ incentiva as pessoas a pensar sobre o futuro em grande escala. A fundação procura equilibrar a orientação para o presente em voga hoje com uma perspectiva temporal futura que promova a responsabilidade ambiental, econômica e social a longo prazo. O nome da fundação remete ao período de tempo mais longo que os fundadores acreditam que as pessoas conseguem compreender racionalmente. Para a fundação, o "long now", ou agora de longa duração, é um período de 10 mil anos. Será? Em 10 mil anos, talvez as pessoas estejam pensando no futuro a centenas de milhares de anos à sua frente e a fundação tenha de ser renomeada "Short Now Foundation" — fundação do agora de curta duração. Por ora, 10 mil anos é uma longa duração.

Entre as atividades da fundação está a criação de um relógio projetado para durar 10 mil anos e o esforço para reformular as medidas de tempo contemporâneas. O relógio de 10 mil anos funcionará mecanicamente e marcará o tempo com relativa precisão nos próximos 10 mil anos. A fundação construiu protótipos funcionais, e eles planejam enterrar uma versão em tamanho real no topo de uma montanha no estado de Nevada. Em relação às datas, a fundação estimula o uso de cinco dígitos para marcar os anos. Em seu calendário, o ano de 2.008 é 02008, um formato que indica um grande panorama de tempo à nossa frente, e que evita o terrível bug de computador do ano 10.000, descendente do bug do milênio que aconteceu no ano 2000. Nós nos depararemos com o bug em meros 8 mil anos, quando os quatro dígitos do ano 9.999 girarem e chegarem aos cinco dígitos do ano 10.000. Sob a perspectiva do futuro transcendente, nunca é cedo demais para pensar com antecedência.

Deathswitch.com ("Interruptordamorte.com")

Enquanto a Fundação do Longo Agora se preocupa com o bug do décimo milênio, outros se preocupam com questões pessoais do futuro transcendente. Assim como ocorre com as outras perspectivas temporais, a preocupação de uma pessoa pode ser uma oportunidade de negócio para outra. Deathswitch.com é um site dedicado a ajudar as pessoas a fornecer informações importantes após sua morte. Primeiro, os associados do Deathswitch.com armazenam informações importantes, tais como números de contas, senhas, números de apólices de seguro e sua mensagem final no Deathswitch.com, a ser distribuída depois de sua morte somente para os internautas escolhidos por eles. Os usuários desse serviço recebem mensagens de correio eletrônico periódicas do Deathswitch, com pedindo que confirmem que ainda estão vivos. Se o usuário não responder a uma série de mensagens, o sistema assume que ele está morto, e envia todas as informações armazenadas para as pessoas designadas.

O FUTURO DA PERSPECTIVA TEMPORAL DO FUTURO TRANSCENDENTE

A guerra contra o terrorismo: uma guerra de perspectivas temporais

Como o futuro é o nosso espaço motivacional principal, destruir as expectativas futuras de uma pessoa pode abalar consideravelmente a motivação. Se um adolescente que sonha em ser jogador de basquetebol profissional perder uma

perna em um acidente, a sua motivação em trabalhar para se aperfeiçoar nesse esporte é destruída. Assim como reduz a motivação de indivíduos, a destruição dos objetivos futuros parece reduzir também a motivação de países. Por exemplo, na Segunda Guerra Mundial, a Alemanha e o Japão tinham objetivos de dominação mundial sistematicamente formulados, e com objetivos distintos que se encaixavam totalmente no futuro mundano. O Japão era majoritariamente budista — uma religião relacionada a pontuações abaixo da média na escala do futuro transcendente. A Alemanha era um Estado fascista oficialmente contrário à religião. A Alemanha e o Japão tinham objetivos futuros mundanos semelhantes, mas objetivos futuros transcendentais mínimos. Quando esses países e suas expectativas de sucesso futuro foram destruídos, a Alemanha e o Japão perderam a motivação de lutar e concordaram em se render. Pode-se sustentar que os Aliados venceram a Segunda Guerra Mundial não ao destruir pessoas, mas ao destruir seus planos futuros.

Não é esse o caso da atual guerra contra o terror. Os Estados Unidos sabem que enfrentam um inimigo cujas visões do futuro mundano se desfazem em chamas nas ruínas da Palestina, do Afeganistão e do Iraque. As esperanças desse inimigo jazem todas no futuro transcendente. Conforme já vimos, não há como provar, refutar ou destruir a crença no futuro transcendente. Lutar contra um adversário com objetivos futuros transcendentais sólidos destruindo seus objetivos futuros mundanos assegura que apenas os objetivos futuros transcendentais são alcançáveis. A guerra contra o terror será vencida não com a destruição do futuro do inimigo, mas fomentando-o. É preciso restaurar o poder motivacional do futuro mundano para que os objetivos futuros mundanos possam cumprir com os objetivos futuros transcendentais. Somente com a construção de um futuro mundano repleto de esperança, otimismo, respeito, saúde e prosperidade é que o poder motivacional do futuro transcendente poderá ser equilibrado. Sem objetivos futuros mundanos, os muçulmanos não sentem muita vontade de preservar suas vidas e, compreensivelmente, miram o futuro transcendente para realizar seus sonhos. Restaurar o poder motivacional dos objetivos futuros mundanos impedirá que o futuro transcendente se torne o único oásis em uma vida seca.

Enquanto o Ocidente procura por novas estratégias que possam mudar o curso da guerra na próxima semana, no próximo mês ou no próximo ano, o nosso adversário faz planos para o futuro distante. Wesley Clarke, general reformado e ex-candidato à presidência dos Estados Unidos, disse: "Acho que a Al-Qaeda e suas organizações associadas têm uma visão de longo prazo, não uma visão de quatro anos, mas de quarenta ou cem anos." O Ocidente se preo-

cupa com o número de soldados no ano seguinte, e a Al-Qaeda se preocupa com o próximo século. Os tempos mudaram, mas as nossas estratégias políticas e militares não. A guerra contra o terror é uma batalha entre a visão do futuro mundano do governo norte-americano e a visão do futuro transcendente que têm aqueles que são seus inimigos. Uma vitória a curto prazo é improvável quando o adversário faz planos para a eternidade. Fazer uso de táticas do tempo da Segunda Guerra Mundial provavelmente fará com que a eternidade pareça mais arraente para o inimigo. As estratégias inadequadas na condução da guerra assimétrica no Iraque lembram a tática de linha estrática que as tropas inglesas usaram durante a Revolução Americana, ou "o ataque de Pickert", o avanço em campo aberto direto ao centro de defesa do oponente em meio a ataques contínuos durante a Guerra Civil Americana. É uma loucura sangrenta, e infelizmente é o sangue da humanidade que está sendo derramado.

O FUTURO TRANSCENDENTE: UM INSTRUMENTO PARA O BEM E PARA O MAL

Assim como a maioria das técnicas motivacionais, o futuro transcendente pode ser um instrumento para o bem ou para o mal. Já vimos como as crenças no futuro transcendente motivam as más ações de uma minoria muito reduzida de fiéis. O fato de que as crenças no futuro transcendente não são comprováveis as tornam especialmente poderosas e instáveis. Sam Harris, filósofo da Universidade de Stanford, afirma que crenças conflituosas e não comprováveis sobre um futuro transcendente são uma receita para o desastre. Em seu livro *O Fim da Fé*, ele escreve:

Municie as pessoas com ideias divergentes, irreconciliáveis e sem comprovação empírica sobre o que se passa após a morte, e depois as obrigue a viver juntas com recursos limitados. O resultado é exatamente o que se vê: um ciclo eterno de assassinatos e cessar-fogo. Se é que a história revela alguma verdade categórica, é a de que o discernimento insuficiente dos fatos geralmente dá asas ao que há de pior em nós. Acrescente armas de destruição em massa a esta engrenagem diabólica e você terá a receita para a queda da civilização.¹⁶²

Se a receita não mudar, Harris pode estar certo. Mas não precisa ser assim. Podemos ajustar esse relógio. Fazer isso exige substituir as perspectivas

temporais do passado negativo e do presente fatalista pelas perspectivas do passado positivo e do presente hedonista. Temos de respeitar os passados das pessoas e permitir que elas desfrutem o presente. O primeiro passo em direção a uma mudança precisa levar em conta o fornecimento de recursos e oportunidades aos que carecem deles: comida, abrigo e dinheiro, assim como oportunidades de emprego, educação, recreação, descanso e comemorações comunitárias — as necessidades fundamentais de qualquer sociedade civilizada.

Um segundo passo exige forjar uma consciência da responsabilidade pessoal para a conquista da oportunidade desejada. A iniciativa individual deve ser estimulada e recompensada. As brasas da motivação interna precisam ser cuidadosamente sopradas e revolvidas. A passividade fatalista precisa ser substituída pela postura mental que diz: "Eu consigo fazer isso."

O terceiro passo implica em moderar as perspectivas temporais do futuro transcendente e suplementá-las com perspectivas temporais futuras mais práticas. Exigir que as pessoas mudem suas crenças no futuro transcendente é ofensivo, ingênuo e pode agravar o conflito. Uma estratégia mais sensata é oferecer esperança, oportunidades e realização no futuro *a caminho* da Terra Prometida. O desenvolvimento de uma perspectiva temporal futura exige condições políticas, econômicas e familiares estáveis. As pessoas precisam acreditar que os seus atos no presente trarão recompensas desejáveis e previsíveis no futuro. Sem ambientes estáveis, uma previsão correta é impossível. Criar uma estabilidade política, econômica, social e familiar talvez exija criar estruturas capazes de guiar e proteger, estabilizar essas estruturas e eliminar as forças externas que as ameaçam.

A perspectiva temporal do futuro transcendente pode ser uma fonte poderosa de motivação — assim como tem sido por séculos. Ela tem valor tanto para os indivíduos quanto para as sociedades. Para as pessoas sem esperança de sucesso material, a existência se torna mais suportável e até mesmo mais significativa com a visão do futuro transcendente. Para a sociedade, os objetivos futuros transcendentes estimulam um comportamento civil gerado pelo interesse pelos seres vivos e pelas gerações futuras. Os governos podem passar a servir melhor seus cidadãos quando os líderes perceberem que suas decisões têm consequências duradouras. Se eles não fizerem leis para "proteger e servir", isso produzirá frutos amargos no futuro. Se as crenças no futuro transcendente são verdadeiras ou ilusórias — meras invenções de nossa imaginação — é algo que não temos como saber antes de morrer. Até lá essas crenças amenizam a dura realidade, aumentam a autoestima e dão significado à vida.¹⁶³ Pessoas com visões do futuro transcendente secular podem ser motivadas a fazer a coisa certa

para as gerações futuras. Já aquelas com crenças no futuro transcendente religioso são motivadas a fazer o que é certo para o bem de suas almas, mesmo que isso custe suas próprias vidas. Elas não dão valor ao dinheiro, fama ou prazer nesta vida, mas estão dispostas a morrer para assegurar as recompensas na vida vindoura. O estatuto de limitações nunca expira para elas, que esperam colher os frutos de seu comportamento na eternidade.

parte dois

FAZENDO O TEMPO TRABALHAR PARA VOCÊ

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

começou de maneira curiosa. Em uma manhã, Pavlov, conhecido por sua pontualidade e seu nível alto de exigência, estava censurando um assistente de pesquisa por ter chegado dez minutos atrasado para o trabalho. Era o ano de 1917, e no caminho do trabalho o assistente se deparou com uma barricada armada por revolucionários que bloquearam a rua por onde ele costumava passar. Ele foi forçado a desviar, mas isso não foi uma desculpa satisfatória para o Dr. Pavlov, que estava furioso quando o assistente finalmente chegou. Porém, ele percebeu que os cachorros do laboratório que eles estudavam tinham começado a salivar quando ouviram o som dos passos firmes e rítmicos do assistente caminhando para o laboratório, antes mesmo de que o vissem preparando a comida. Pavlov fez uso dessa observação das "secreções psíquicas", como ele as chamava, como evidência de uma nova lei comportamental: os reflexos condicionados. Os cachorros aprenderam a reagir "de maneira condicionada" aos acontecimentos neutros ou irrelevantes que indicavam a chegada do objeto real, a comida saborosa na boca. A sequência e o ritmo dos acontecimentos fizeram com que os cachorros associassem certos eventos a outros. Praticamente todos os animais — de organismos unicelulares aos seres humanos — são condicionados a reagir de maneiras previsíveis, sendo que algumas podem ser modificadas e outras são mais difíceis de mudar.

Os ratos e os pombos também podem ser condicionados a marcar o tempo. Em estudos que já se tornaram clássicos, os psicólogos John Watson¹⁶⁶ e B. F. Skinner¹⁶⁷ treinaram ratos e pombos para pressionar uma alavanca a fim de liberar pelotas de comida. Alguns animais cativos recebiam uma pelota de comida toda vez que acionavam a alavanca, e outros recebiam a pelota depois que passasse um período determinado de tempo após terem recebido a última pelota. Por exemplo, se um rato nesta última condição pressionasse a alavanca e recebesse uma pelota de comida, ele teria de esperar dez minutos até a alavanca liberar outra pelota ao ser pressionada. Quando foram colocados pela primeira vez nessa situação, os ratos acionavam a alavanca praticamente sem parar, esperando que, a cada vez que ela fosse pressionada, saísse uma pelota de comida. Entretanto, com o tempo, eles aprenderam que teriam de esperar um período determinado de tempo até que outra pelota fosse liberada. Portanto, ao invés de apertar a alavanca continuamente para receber uma pelota, eles deixaram de acioná-la para fazer outras atividades. De modo interessante, quando o intervalo de dez minutos estava prestes a acabar, o rato recomçava a pressionar a alavanca vez após vez, como se um alarme interno tivesse disparado e alertado que o período de espera de dez minutos estava para acabar, e que ele precisava voltar a acionar a alavanca para garantir a recompensa desejada.

De alguma maneira, você também é condicionado pela vida a reagir à passagem e às pressões do tempo. Porém, algumas das maneiras pelas quais você percebe o tempo são inatas — não condicionadas — e jazem nas profundezas de seu corpo e sua mente.

O TEMPO NO SEU CÉREBRO

O nosso relógio interno e os ritmos circadianos

As plantas, os animais e os seres humanos sabem marcar a passagem do tempo, mas onde é que o tempo é marcado? Nas pessoas, apesar de cada célula do corpo humano conter um relógio simples,¹⁶⁸ o relógio interno central está localizado no núcleo supraquiasmático (NSQ),¹⁶⁹ um pequeno conglomerado de aproximadamente 10 mil células cerebrais situadas na base do cérebro, no hipotálamo, próximo da interseção dos dois nervos principais dos olhos. Os nervos ópticos fornecem ao NSQ a janela para o mundo externo, e sua localização na base do cérebro fornece a ele uma porta interna secreta pela qual neuro-hormônios que controlam as outras funções do cérebro e do corpo.

O papel principal do NSQ é controlar os nossos ritmos circadianos internos. O termo "circadiano" vem do latim *circa*, "cerca" ou "em torno de", e *dies*, "dia", ou seja, "cerca de um dia".¹⁷⁰ Mais de cinquenta ritmos circadianos — incluindo pressão sanguínea, enzimas digestivas, ciclos de fertilidade, humor e ciclos do sono — são regulados pelo NSQ.¹⁷¹ O nosso relógio interno funciona um pouco devagar, por isso cada ritmo circadiano dura pouco mais que 24 horas. Então, como é que as pessoas não ficam um pouco fora de sincronia todos os dias? Bem, embora o nosso relógio interno seja menos preciso do que um relógio de pulso a corda, ele é ajustado com mais frequência. Pistas ambientais naturais — ou *zeitgebers* (literalmente, em alemão, "doadores de tempo") — ajustam nosso relógio interno todos os dias para que nossos processos corporais continuem em harmonia com o mundo ao nosso redor.

Para as pessoas e para os animais, a luz é o *zeitgeber* mais importante. A luz passa diretamente através de nossos olhos e é levada até o NSQ pelos nervos ópticos. Ao chegar ao NSQ, a luz ajusta o relógio interno e, entre outras funções, inibe a produção de um hormônio chamado melatonina, causador do sono. Sintetizada a partir da captação do aminoácido triptófano, a melatonina é produzida na glândula pineal (a qual Descartes acreditava ser a morada da alma humana) e começa a fluir quando escurece, fazendo você se sentir cansado e querer ir para a cama.

Por anos, os cientistas acreditaram que nosso ritmo circadiano natural "em livre curso" durava 25 horas. Embora esse dado tenha sido demonstrado pelos estudos do sono, não fazia sentido, porque vivemos em um mundo que tem um ciclo de 24 horas. Então um pesquisador brilhante de Harvard chamado Charles Czeisler começou a cogitar se não havia algo nos experimentos que fazia com que os relógios dos corpos dos participantes funcionassem por aquele período de tempo. Nos estudos baseados em um dia de 25 horas, os participantes eram mantidos em salas de laboratórios sem janelas e não tinham autorização para saber as horas. Quando os participantes da pesquisa acordavam, eles acendiam as luzes do laboratório. Quando estavam com sono,¹⁷² apagavam as luzes, a melatonina começava a agir e eles caíam no sono. Czeisler descobriu que a maneira como os participantes manipulavam a luz do laboratório na verdade criava um "sol" artificial, e o período de exposição à luz. A intensidade das luzes do laboratório não aumentava e diminuía automaticamente como ocorre com a luz do Sol, mas assim como a luz natural, a luz de fato inibiu a produção de melatonina. Consequentemente, os participantes ficavam mais tempo expostos à luz do que ficariam se expostos à luz do dia. As luzes da sala do laboratório artificialmente aumentaram o ritmo circadiano humano em quase uma hora.

Para medir o tempo "em livre curso" real do relógio interno, Czeisler e seus colegas mantiveram as luzes do laboratório em um nível baixo constante que não afetou o relógio interno do corpo, e assim descobriram que esse relógio tem um dia de aproximadamente 24 horas e 11 minutos.¹⁷³ Então, na próxima vez em que se sentir pressionado a fazer muitas coisas em um só dia, lembre-se de que tem 11 minutos a mais.

Talvez você não acredite que diminuir uma hora do nosso relógio interno é importante, mas pode ser. Se você alguma vez já varou a noite estudando ou trabalhando ou fez uma viagem internacional longa, já deve ter sentido os efeitos negativos fisiológicos e psicológicos do *jet lag*, a alteração do ciclo de sono, quando o seu relógio biológico interno está em descompasso com o relógio externo. Você se sente lento mentalmente, irritado, sem coordenação, e pode dormir demais ou não dormir. Porém, não são só as pessoas que viajam que sentem os efeitos do *jet lag*, pois eles podem ser sentidos também em casa. Por exemplo, quando os relógios são adiantados em uma hora no começo do horário de verão, o efeito é o mesmo que se todos os habitantes do país fizessem uma viagem em direção a uma região situada no fuso horário anterior, para o leste, que encurta o dia. Os acidentes de carro aumentam cerca de 10% um dia após os relógios serem adiantados em uma hora no início do horário de verão,

e no final diminuem um pouco menos no dia em que os relógios são acertados em uma hora de volta ao tempo-padrão.¹⁷⁴

O *jet lag* e os trabalhos em turno

Apesar de não ser necessário dar corda no nosso relógio interno, você pode usar uma variedade de estratégias que podem ajudar a ajustá-lo ao mundo que funciona sem parar 24 horas por dia, sete dias na semana. A Internet, a TV a cabo, as lojas 24 horas, as viagens internacionais e até as lâmpadas de 100 watts estão constantemente mexendo nos ponteiros do nosso relógio interno. O psicólogo Mark Rosekind — ex-diretor do Centro de Pesquisas do Sono Humano na Clínica dos Distúrbios do Sono da Universidade de Stanford e do Grupo de Contramedidas da Fadiga e *Jet Lag* da Nasa — construiu sua carreira ensinando as pessoas a acertar os ponteiros. Rosekind ensina pessoas que viajam com frequência a reduzir os efeitos do distúrbio do ritmo circadiano, com recomendações de como administrar os cochilos e o sono, como moderar a alimentação, a medicação e o consumo de bebidas para afetar o sono, como adequar a ingestão de cafeína para ficar alerta e de maneira que não atrapalhe o período de sono. Pilotos, médicos, motoristas, militares e trabalhadores de turnos inteligentes usam essas estratégias para ajudar a enfrentar as exigências de suas rotinas atribuladas.¹⁷⁵ Você também pode melhorar o seu próprio nível de alerta e o seu desempenho com essas estratégias. Para os cirurgiões, pilotos e os demais para quem a segurança é vital, os cochilos podem significar a diferença entre a vida e a morte. O trabalho de Rosekind com a Nasa demonstrou que cochilos na cabine podem aumentar consideravelmente o desempenho dos pilotos. Cochilos curtos de 20 minutos podem aumentar o nível de alerta em 50% e o desempenho em 34%. Porém, em sua prudência burocrática, a Administração Federal de Aviação (FAA) proíbe um dos dois pilotos dos Estados Unidos de dormir na cabine, por medo de que o público possa reagir negativamente ao fato de haver pilotos dormindo em serviço. Entretanto, a ciência demonstra claramente que um cochilo intencional de um piloto por vez é mais seguro do que ter dois pilotos extremamente cansados no momento da aterrissagem, ou ter ambos dormindo espontaneamente. O sono descontrolado na cabine de fato acontece, e é isso o que a FAA e o público devem temer. Em um caso aterrador, um voo que saiu da Costa Leste dos Estados Unidos para Los Angeles continuou centenas de milhas depois de passar por seu destino e *sobrevoou o mar* antes que um dos dois pilotos acordasse.

Conheça o seu córtex pré-frontal

Enquanto o NSQ mantém os processos biológicos em harmonia com o ambiente externo, outras partes do cérebro têm funções importantes relacionadas ao tempo. O cerebelo, por exemplo, uma protuberância grande na parte de trás do cérebro, tem a função de sincronizar comportamentos físicos complexos, como andar. Os movimentos físicos complexos exigem sincronia e coreografia precisas. Lançar uma bola de beisebol, por exemplo, exige que o arremessador levante o braço antes de dar um passo para a frente, e ele tem de dar o passo antes de começar a movimentar o braço para a frente. A sequência dos movimentos é: levantar e dobrar o braço, levantar o pé para dar o passo, movimentar o braço para a frente, pôr o pé no chão e lançar a bola com a mão. É difícil descrever o sincronismo complexo dos movimentos inter-relacionados que o lançamento de uma bola requer, mas o cerebelo coordena todos eles automaticamente, sem nos forçar a pensar neles; de maneira que levantar o braço, levantar o pé para dar um passo, movimentar o braço para a frente, pôr o pé no chão e lançar a bola se tornam um fluxo contínuo de um só movimento.

No que diz respeito a pensar sobre o tempo, o córtex pré-frontal (CPF) é onde tudo acontece. Em termos evolucionários, o córtex pré-frontal é um acréscimo relativamente novo à parte frontal do cérebro e responsável pela realização de funções "executivas", tais como identificar objetivos, prever as consequências futuras das ações, adiar a gratificação e equilibrar as recompensas futuras e os desejos do presente.¹⁷⁶ Quando o córtex pré-frontal cumpre a sua função, andamos na linha, nos desviamos das tentações e evitamos situações sociais constrangedoras.¹⁷⁷ Quando ele não funciona, nossas vidas desmoronam.

Dar conta dessas funções executivas pode ser estressante para alguns cérebros: planejar atividades, cumprir prazos e resistir às tentações são coisas difíceis para a maioria das pessoas; e para algumas, essas funções têm um efeito esmagador, podendo resultar em níveis de ansiedade e depressão incapacitantes. Em 1949, Antônio Caetano de Abreu Freire Egas Moniz ganhou o prêmio Nobel de medicina pela intervenção cirúrgica radical que elaborou para tratar de distúrbios de ansiedade, depressão e até mesmo esquizofrenia.¹⁷⁸ O procedimento usava instrumentos semelhantes a picadores de gelo para destruir o córtex pré-frontal do paciente. Quando o córtex pré-frontal era destruído, a pessoa sentia uma redução acentuada do estresse e da ansiedade, além de outras mudanças profundas de personalidade. Infelizmente, nem todas as mudanças

eram para melhor. As pessoas que passavam por esse procedimento deixavam de ser ansiosas, mas se tornavam apáticas, letúrgicas e, em casos extremos, com um desânimo profundo para fazer qualquer coisa. No lugar de sua preocupação excessiva para com a vida, veio a incapacidade de desfrutá-la. Os médicos executaram aproximadamente 40 mil lobotomias nos Estados Unidos antes que os medicamentos psiquiátricos as substituíssem e se tornassem o tratamento preferido.¹⁷⁹ De fato, a lobotomia eliminava as estruturas mentais essenciais para se ter uma perspectiva temporal futura. Se fosse possível retirar um prêmio Nobel, esse é um que deveria ser revogado.

AFINAL DE CONTAS, QUE BEM FAZ PENSAR SOBRE O FUTURO?

O que com certeza vai te matar no presente *versus* o que talvez te mate no futuro

Sob um aspecto, todas as ameaças à sua vida são equivalentes, porque, mais cedo ou mais tarde, esses perigos vão levar à morte, e ela é absoluta. Uma pessoa está morta ou não está: não há como se estar “mais morto” ou “menos morto”. Porém, as ameaças diferem no que se refere a quanto tempo se tem até a chegada da morte. Algumas causam a morte imediata: asfixias, acidentes, predadores, quedas de lugares altos e a ingestão de substâncias tóxicas. Outras levam tempo, aumentando de vagar e sempre e implacavelmente, trazendo um perigo menos imediato, mas que é letal a longo prazo: a fome, a seca, as doenças crônicas, a poluição ambiental e, é claro, o tabagismo. Apesar de poder morrer apenas no momento presente, você pode receber ameaças do futuro. Morrer de fome é uma ameaça tão real quanto a de morrer de ataque cardíaco. A fome simplesmente demora mais tempo para matar. A maioria das ameaças está situada entre o presente e o futuro distante.

Evidentemente, as ameaças mais importantes a serem evitadas são as que existem no presente. Você pode deixar para reagir mais tarde às ameaças que assomam no futuro, mas terá de lidar com as ameaças do presente ou talvez você não veja o amanhã. Consequentemente, as estruturas mais antigas do cérebro, as primeiras a se desenvolver, devem ter se desenvolvido porque permitiram aos nossos ancestrais se adaptar às ameaças mais urgentes. Se os sistemas cerebrais mais primitivos não tivessem permitido que a humanidade superasse suas ameaças mais imediatas, nossos antepassados não teriam sobrevivido e seus descendentes não teriam desenvolvido estruturas adicionais ao cérebro.

Como as emoções nos salvam

As emoções nos ajudam a evitar ameaças imediatas e prosseguir em direção aos objetivos futuros. Aristóteles¹⁸⁰ acreditava que algumas emoções eram reações às ameaças imediatas, como o medo, uma emoção fundamental¹⁸¹ que ele define como:

Um tipo de dor ou perturbação produzida pela imaginação de um perigo iminente, capaz de produzir destruição ou dor. [...] Por exemplo, coisas que estão demasiadamente longínquas não são temidas. Todos os homens, por exemplo, sabem que morrerão, mas enquanto a morte não se avizinha, não pensam nela. [...] Pois isto é que é o perigo: a proximidade do terror.¹⁸²

As coisas que nos ameaçam no presente não só nos fazem sentir medo, como também nos fazem ser mais orientados para o presente. Morton Beiser, psiquiatra da Universidade de Toronto, demonstra em suas entrevistas com mais de mil refugiados do Sudeste Asiático que os acontecimentos perigosos em geral restringem a perspectiva temporal ao presente. Quando estão sob estresse agudo, os refugiados afunilam sua visão e se concentram excessivamente no presente.^{183,184,185} Os refugiados tinham uma orientação para o presente significativamente maior do que um grupo semelhante de residentes de Vancouver com o qual os refugiados foram comparados. Em relação às pessoas deslocadas de Darfur ou do Iraque, sob ameaças básicas à sua sobrevivência, desde falta de comida e abrigo a ataques contínuos de criminosos e das forças militares, não é de surpreender que elas tenham dificuldade em criar uma visão de um futuro positivo para si. Sob um grande estresse no presente, esses refugiados estão sendo roubados de seus presentes e seus futuros.

O aumento da orientação para o presente ocorre tanto em casos em que o medo é natural quanto em casos de medo induzido. O pesquisador David Fagelman, de Houston, elaborou um teste engenhoso de orientação para o presente que consistia em pedir a algumas pessoas que lessem números digitais que piscavam rapidamente em um monitor pequeno. Ele descobriu que a maioria das pessoas, quando relaxadas, não consegue ler os números porque eles piscam rápido demais. Quando as pessoas estão em uma queda livre de *bungee jump*, elas conseguem ler os números. A queda livre — que provoca emoções fortes — faz com que todos os nossos recursos mentais se concentrem totalmente no presente. O poder mental extra, resultante dessa concentração, permite às pessoas ler os

números que antes eram indecifráveis.¹⁸⁶ O medo e a emoção forte aumentam a nossa consciência do presente, acentuam nossos instintos e nos ajudam a sobreviver, e isso é comprovado por histórias de soldados, pilotos de combate, bombeiros e policiais — assim como de mães enfrentando ameaças a seus filhos.

Como o pensamento nos salva

*Que ganho eu, se o que busco alcanço?
Um sonho, um sopro, um efêmero fulguedo.
Quem chora um mês por um dia de remanso?
Quem vende a eternidade por um brinquedo?
Quem por uma doce uva destrói o vinhedo?*

— William Shakespeare

*A Violação de Lucrecia*¹⁸⁷

As emoções lidam com o presente, e os pensamentos preparam para o futuro. Jacques Monod,¹⁸⁸ filósofo ganhador do prêmio Nobel, argumenta que a função principal do pensamento é “imaginar, ou seja, *representar e simular* os eventos externos e os programas de ação” (grifos do autor). O pensamento nos permite ensaiar eventos, imaginar resultados, criar expectativas e fazer previsões com certo grau de precisão. Os resultados previstos passam então a conduzir o comportamento.¹⁸⁹ Antonio Damasio, neurologista da Universidade do Sul da Califórnia, nos conta que os macacos herbívoros com preferência por frutas, que precisam prever onde encontrar as que são comestíveis, têm neocórtices maiores — e por isso uma capacidade maior de pensar — do que seus parentes que se alimentam de folhas, que não têm necessidade de descobrir em que área encontrar comida e prever sua localização exata.¹⁹⁰

Juntamente com as emoções, pensar sobre o futuro também nos ajuda a evitar ameaças e alcançar os objetivos. Nós tentamos prever as circunstâncias e os acontecimentos futuros e controlá-los, assim como o nosso comportamento, de maneira que quando o futuro chegar, produzirá o resultado desejado. A emoção é uma reportagem de como está o tempo, e o pensamento é a sua previsão, uma representação interna de circunstâncias futuras possíveis. Assim como as previsões de tempo reais, as nossas costumam falhar. Prever o futuro é um desafio tanto para você quanto para o seu meteorologista interno.

TEMPO E SAÚDE MENTAL

Um distúrbio da consciência do tempo [...] é uma das principais alterações da consciência e, quando se procura por uma doença mental, é fácil de ser encontrada.

— Aubrey Lewis¹⁹¹

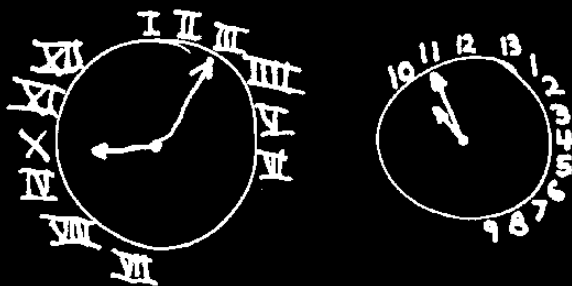
*O tempo está fora dos eixos! Oh, que azar
Que eu tenha nascido para pô-lo no lugar!*

— William Shakespeare, *Hamlet*¹⁹²

Relógios internos desestruturados

Uma série de problemas psicológicos e fisiológicos pode ser acarretada quando você não está vivendo em harmonia com o tempo. O *jet lag* é um problema pequeno, mas outro bem mais grave é o distúrbio afetivo sazonal (DAS), que ocorre geralmente em latitudes acima de 30 graus, onde a luz do inverno é de curta duração, opaca e fraca demais para chegar até os relógios internos de algumas pessoas e reprogramá-los. Como consequência, os sinais que comandam o cérebro para acordar e dormir são fracos ou inexistentes.¹⁹³ As pessoas que sofrem de DAS relatam casos de letargia profunda, queda de ânimo e perda de interesse em atividades que antes lhes proporcionavam prazer. Elas se sentem tristes e deprimidas, mas em geral não sabem a razão, porque não há nenhuma causa externa de estresse óbvia. Felizmente, há um tratamento simples e eficiente para pessoas com DAS: sentar em frente a uma caixa de luz especial por 30 minutos todas as manhãs. A luz intensa reprograma o relógio biológico, e esse tratamento quase sempre produz curas completas.

Às vezes o descompasso entre o relógio interno e os externos é causado não por fatores ou acontecimentos externos, e sim por mudanças dentro do corpo, como as doenças. As maneiras como as pessoas se relacionam com o tempo podem elucidar estados de doença subjacentes. Por exemplo, o teste do desenho do relógio é usado para auxiliar no diagnóstico de pessoas que sofrem de déficit cognitivo, como a doença de Alzheimer. O paciente recebe uma folha de papel em branco e a instrução de desenhar um relógio. As pessoas com déficit cognitivo geralmente fazem desenhos parecidos com os relógios que as crianças desenhavam, com os números agrupados e bem próximos em apenas uma parte do relógio, fora de sequência ou simplesmente errados.¹⁹⁴



Exemplos de como as pessoas que sofrem de demência podem desenhar um relógio marcando 11h10.

A velocidade da passagem do tempo

O futuro me parece frio e solitário, e parece que eu estou congelado no tempo.

Um paciente deprimido¹⁹⁰

Mais ou menos na mesma época em que Phil conduzia seu experimento “o aprisionamento de Stanford” e na mesma universidade, um jovem psiquiatra chamado Frederick Melges começou a investigar a relação entre o tempo e as doenças mentais. Melges observou que o tempo é um tema comum nas conversas das sessões de terapia, e identificou as perspectivas temporais inerentes na psicoterapia popular, distinguindo a relação dos distúrbios mentais com o tempo. Melges acreditava que as pessoas com distúrbios mentais têm uma noção equivocada e arraigada do tempo.¹⁹⁶

Uma noção equivocada consistente é a da velocidade da passagem do tempo. Algumas pessoas acreditam que o tempo passa mais rápido do que de fato acontece; e para outras, ele passa mais devagar. As que acreditam que o tempo passa depressa demais costumam achar que têm de fazer tudo ao mesmo tempo. As que pensam que ele passa devagar demais em geral se veem presas no presente. Elas provavelmente sofrem de depressão e imaginam que nada vai melhorar. Para elas, o presente é doloroso, e acreditam que não haverá um futuro melhor para aliviar sua dor.

Em um ano, aproximadamente 7% da população adulta sofre de depressão. Melges acreditava que as pessoas deprimidas sofrem de “ciclos viciosos” ou “espirais viciosas”. Pensar sobre uma experiência passada lhes causa dor, e isso

reacende outras memórias ruins, que por sua vez provocam mais dor. Seus pensamentos formam uma avalanche incontrolável que os impede de seguir no encalço de seus objetivos. As pessoas que sofrem de depressão têm espirais descendentes, ao contrário das espirais ascendentes daquelas que se empenham para alcançar seus objetivos.

Susan Nolen-Hoeksema, psicóloga de Princeton, ampliou o trabalho sobre o tempo e a depressão de Melges ao estudar as maníacas pelas quais a preocupação em relação ao passado reforça a depressão.¹⁹⁷ Para aliviar sua depressão, as pessoas deprimidas não olham para o futuro, mas para o passado. Elas acreditam que repetir e reviver mentalmente as causas de seus sintomas de alguma maneira ajudará na solução de seus problemas. A pesquisa de Nolen-Hoeksema demonstra claramente que esse tipo de pensamento — o qual ela chama de ruminação depressiva — produz uma deterioração rápida e leva a uma espiral viciosa descendente que exacerba a gravidade e a duração da depressão.

Intervalo 1: Problemas com o tempo e distúrbios psicológicos correspondentes

Problema com o tempo	Descrição	Distúrbio psicológico
Ordem da passagem	Confusão entre passado, presente e futuro	Esquizofrenia
Velocidade da passagem		
	O tempo passa rápido demais	Mania (comportamento incontrolado e desinibido)
	O tempo passa devagar demais	Depressão
Tendência		
	Tendência para o futuro	Paranoia
	Tendência para o presente	Distúrbios de personalidade
	Tendência para o passado	Distúrbios de ansiedade
Coordenação social	Interações interpessoais inconvenientes e equivocadas	Distúrbios de ajustamento

Por que ruminar sobre o passado torna a depressão pior? Nolen-Hoeksema e seus colegas creem que um enfoque obsessivo no passado torna as pessoas menos capazes de pensar no futuro. Como consequência, as pessoas que refletem excessivamente sobre o passado têm menos capacidade de planejar o futuro do que outras e são menos capazes de seguir em frente com um plano. O segredo para aliviar a depressão não está em desfazer o nó górdio do passado, mas em aceitar e planejar o futuro incerto.¹⁹⁸ Manter atitudes negativas em relação ao passado pensando e falando sobre elas continuamente não é uma boa estratégia. Acerte as contas com seu passado e construa a partir dele uma visão de um futuro melhor.

Quando aliviar o peso do passado faz mal para o seu bem-estar

A prevalência vitalícia dos distúrbios mentais crônicos entre as pessoas que sobrevivem a atos de terror, desastres naturais e outras experiências traumáticas é considerável. A técnica conhecida como *debriefing* psicológico, enfoque no qual os sobreviventes são ajudados a expressar e dar vazão a seus sentimentos abertamente logo depois do acontecimento, se tornou uma prática-padrão de tratamento para mitigar as consequências da experiência traumática. É uma terapia compulsória para profissionais de serviços de emergência e outros das equipes de socorristas. Essa catarse emocional supostamente permite que os sobreviventes e as pessoas que os atendem possam tirar o peso das experiências dolorosas dos ombros, e muitos relatos descrevem os resultados benéficos, tanto para os participantes quanto para quem administra os tratamentos.

Porém, após mais de vinte anos de pesquisa, os benefícios do *debriefing*, centrado na emoção, parecem estar totalmente sem respaldo. Estudos controlados demonstram que o *debriefing* não alivia os distúrbios psicológicos, incluindo o estresse pós-traumático, e em alguns casos descobriu-se que esse método inseria as emoções dolorosas ainda mais profundamente na memória, de modo que ficavam prontas para serem lembradas e revividas.

Algumas pesquisas sugerem que é melhor examinar os indivíduos criteriosamente para identificar suas necessidades, aplicar os primeiros socorros emocionais logo após o trauma apenas quando for apropriado e não tornar obrigatório um tratamento único para todos os sobreviventes e os atendentes dos serviços de emergência. O tratamento cognitivo-comportamental aplicado aos indivíduos com sintomas traumáticos alguns meses após o incidente de perigo parece ser a melhor das alternativas.¹⁹⁹

Assim como nos casos de depressão, os sobreviventes de traumas que vivem no passado permanecem em sua atitude mental fixa no passado negativo ou no fatalismo que os impede de viver o presente e também de conseguir visualizar um futuro positivo.

PASSAGEM DO TEMPO DESORDENADA

Meu corpo é uma ampulheta, e minha mente é como a areia passando de um lado para outro dentro dela.

— Um paciente esquizofrênico²⁰⁰

O tempo parou, não existe tempo. [...] O passado e o futuro fundiram-se no presente, e não consigo separá-los.

— Um paciente esquizofrênico²⁰¹

Algumas pessoas têm dificuldade em distinguir entre o passado, o presente e o futuro. Elas confundem as memórias com eventos futuros e misturam eventos futuros com os passados. Essa confusão está intimamente ligada à esquizofrenia, que também envolve a perda de contato com a realidade. A esquizofrenia é menos comum que a depressão, mas todos os anos aproximadamente 1% da população adulta sofre de esquizofrenia, uma porcentagem constante em todo o mundo.

Um simpático esquizofrênico paranoico viveu no campus de Stanford durante os anos 1990 e era um visitante frequente do departamento de Psicologia. Joe Euclid, como os alunos o chamavam, era pobre e sem-teto, mas permanecia decididamente concentrado no futuro. A missão de vida de Joe era livrar o mundo dos crimes absurdos e dos acidentes estranhos. Sempre que perguntavam a ele como estava se saindo, Joe sempre respondia: "Estou fazendo algum progresso." Era esse seu nível de sucesso percebido.

Joe promovia sua causa colocando tratados datilografados nos quadros de aviso, em postes telefônicos e nas paredes em todo o campus. As suas mensagens geralmente consistiam em um recorte de jornal que descrevia um acontecimento trágico recente — a morte de uma celebridade ou um acidente de avião — juntamente com uma descrição de suas premonições do acontecimento. Seus pressentimentos futuros eram provavelmente resultado da confusão do presente com o passado e com o futuro, pois suas visões eram sempre documentadas *depois* que a tragédia acontecia.

Intervalo 2: Os escritos de Joe Euclid sobre o tempo

MONDAY, AUGUST 19, 1996

Joe Euclid
96.aug.19

I did Receive a Heavenly
Promission of this plane crash.
It was more than a week before
the Plane Crash. It had a foreman
that it was not simple.

Specifically, the Angel
of God/Goddes told me to
write-up a List of Women who
would do well to go out to
the Interstate Highway and
put out her Thumb and hitchhike
out here to Palo Alto, Calif
to work on the New Dispensation
from Goddes/God. And Number
One on that List is:

██████████
or "Jackson Hole, Wyo."

Also, the Angels told me
to write to ██████████
and to tell her that she is
fully compatible with

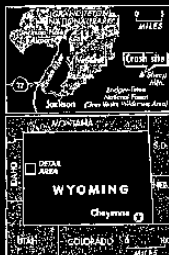
██████████ and ██████████.
And that ██████████ has
heard Angelic Voices all her
life and they tell her that
I am a good man.

Washington

An Air Force spokeswoman began an
investigation yesterday into why a
U.S. military C-130 cargo plane pro-
viding support for President Clinton
crashed into a mountainside
near Jackson, Wyo.

The plane had been assigned to
bring equipment from Jackson,
where the accident had been va-
lueless in New York City. But
shortly after takeoff from the
Jackson airport Saturday night,
the plane skidded into the side of
Sheep Mountain, about 16 miles
southeast of Jackson, in the re-
mote Gros Ventre Wilderness. The
crash site was less than 1,000 feet
from the mountain's 11,500-foot
summit.

Authorities said nine people
were on board the plane, a crew of
eight plus one U.S. Secret Service
agent. Government officials said
the crash victims were Air Force
Captain Kevin N. Earnest, Captain



Jackson yesterday afternoon to be-
gin looking into the cause of the
crash.

Clinton was not in Wyoming at
the time of the crash. He had re-

Avião de carga de Clinton cai no Wyoming

Los Angeles Times

Washington

As autoridades da Força Aérea começaram
uma investigação ontem sobre as causas do cho-
que de um avião militar de carga C-130 dos EUA,
que fornecia apoio ao presidente Clinton, com uma
montanha em Jackson, Wyoming.

O avião tinha a missão de levar equipamentos
de Jackson, onde o presidente estava passando
suas férias, a Nova York, mas logo depois de decolar
do aeroporto de Jackson no sábado à noite, o avião
se chocou contra o monte Sheep, a cerca de 26 km
no sudeste de Jackson, na selva de Gros Ventre. O
local do acidente foi a meros de 300 metros do
topo da montanha, a 3.400 metros de altura.

As autoridades disseram que nove pessoas es-
tavam a bordo do avião, uma tripulação de oito e
um agente do serviço secreto dos EUA. As autori-
dades do governo disseram que as vítimas do aci-
dente eram o capitão Kevin N. Earnest, o capitão
[...]

Jackson ontem à tarde para começar a investi-
gar a causa do acidente.

Clinton não estava em Wyoming no momento
do acidente. Ele havia [...]

Joe Euclid
19/8/96

Eu recebi mesmo uma promissão
celestial sobre este acidente do avião.
Aconteceu mais de uma semana antes do
acidente. A premonição se manifestou de
uma forma que não era simples.

Especificamente, o anjo de Deus/
Deusa me disse para escrever uma lista
de mulheres que fariam bem em ir até a
Rodovia Interestadual e pôr o polegar
para cima para pedir carona e vir até
aqui em Palo Alto, Califórnia, para
trabalhar na Nova Dispensação de Deus/
Deusa. E o número um da lista é: XXX,
de Jackson Hole, Wyoming. Os anjos
também me disseram para escrever para
XXX e lhe dizer que ela é totalmente
compatível com XXV e XXX. E que XXX
ouve vozes do anjo por toda a vida, e
essas vozes dizem a ela que eu sou um
homem bom.

Crenças sobre a saúde mental e o tempo

Você talvez se lembre de que pessoas que acreditam no futuro transcendente são motivadas a agir de maneiras que não fazem sentido para quem não partilha essa perspectiva, e que pessoas que se explodem acreditando que ganharão uma recompensa eterna no futuro transcendente não são necessariamente loucas. De modo semelhante, compreender as crenças divergentes que as pessoas têm sobre a ordem e a velocidade do tempo pode ajudar a dar sentido a seus comportamentos. Por exemplo, é possível compreender como alguém que confunde o passado, o presente e o futuro acredite que pode prever o futuro. Quando você entende essa confusão, consigne perceber que a crença estranha dessa pessoa parece uma reação compreensível a uma incapacidade orgânica de acompanhar o tempo. Para as pessoas que acreditam que o tempo passa rápido demais, é compreensível elas acharem que precisam fazer tudo no dia de hoje, porque amanhã todo o seu tempo terá passado e será tarde demais.

A maioria das pessoas concorda a respeito da sequência e da velocidade do tempo. Essa harmonia de opiniões faz com que seja tentador classificar como estranhas, erradas ou mesmo loucas as pessoas que têm atitudes diferentes em relação ao tempo. Porém, precisamos ser cautelosos para não confundir um consenso tradicional com uma verdade fundamental, porque no cerne do tempo há enigmas que os mais brilhantes dentre nós ainda não resolveram completamente. Portanto, julgamos as crenças dos outros sobre o tempo por nossa própria conta e risco. Recomendamos manter a mente aberta e uma atitude compreensiva para com as pessoas com visões de tempo aparentemente anormais.

Para nós, físicos presunçosos, a distinção entre o passado, o presente e o futuro é uma ilusão, embora seja uma ilusão persistente.

— Albert Einstein

ABRINDO E FECHANDO AS PORTAS DA PERCEPÇÃO: AS DROGAS E O ÁLCOOL

A maconha é bem conhecida por sua característica de alterar a percepção do tempo, tornando os processos de visão e audição mais lentos e estimulando a reflexão e a introspecção. Drogas mais poderosas, como a mescalina, alteram o tempo de maneiras diferentes. Em *As Portas da Percepção*, Aldous Huxley rela-

tou que seu interesse no tempo caiu “quase a zero” quando estava sob o efeito da mescalina. Quando pediram que ele descrevesse sua percepção alterada do tempo, ele respondeu: “Parece que existe muito tempo. [...] Muito, mas exatamente quanto [é] totalmente irrelevante.”²⁰²

O consumo de álcool e o uso de drogas são especialmente perigosos para os hedonistas do presente, porque as drogas e o álcool entorpecem os centros de pensamento mais elevados do cérebro e causam uma intensificação da orientação para o presente. Por exemplo, a “miopia alcoólica” se refere ao campo limitado de visão cognitiva e ao afunilamento da perspectiva do presente que acompanha o consumo de álcool.²⁰³ Para os futuristas, a miopia alcoólica pode agir como um alívio temporário bem-vindo para as preocupações com o futuro, mas para quem é orientado para o presente ela leva a um consumo maior de álcool e mais uso de drogas, o que amplia a sua orientação para o presente. O resultado é um ciclo vicioso — bem semelhante ao que Melges identificou nos doentes mentais — que mantém as pessoas acorrentadas ao presente. De maneira moderada, o presente é um lugar maravilhoso para se estar, mas em excesso rouba a sua capacidade de aprender com o passado e planejar o futuro.

O TEMPO E A SUA SAÚDE FÍSICA

A comida e o peso

O dr. Phil McGraw conta uma história sobre uma vez em que Oprah Winfrey o chamou com urgência para ele fazer um encontro “só para garotas” na casa dela. Elas precisavam de sua ajuda para solucionar um problema, e o jato particular de Oprah estava esperando. O dr. Phil chegou à casa de Oprah algumas horas mais tarde e encontrou as mulheres sentadas na sala de estar no meio de uma conversa séria. Após fazer uma rápida apresentação do dr. Phil, Oprah lhe revelou o dilema que elas enfrentavam. Segundo o dr. Phil, o diálogo foi mais ou menos assim:²⁰⁴

OPRAH: Dr. Phil, você precisa nos dizer por que nós somos gordas.

DR. PHIL: Você interrompeu meu jantar com minha família e me fez viajar centenas de quilômetros para me perguntar isso?

OPRAH: Sim, é que isso nos incomoda muito.

DR. PHIL: Sei, entendo. Bem, existe uma resposta rápida. Acho que eu consigo chegar em casa a tempo para a sobremesa. Vocês são gordas porque querem ser.

AS GAROTAS: Nós estamos discutindo isso a semana toda, e não conseguimos descobrir por quê. Por isso precisamos mesmo que você nos diga.

DR. PHIL: Então vocês querem mesmo uma resposta honesta?

AS GAROTAS: Sim, e estamos prontas para ela.

DR. PHIL: O.k., vocês são gordas porque querem ser.

OPRAH: Ah, isso, não! Você pode nos dizer. Nós somos capazes de encarar a verdade.

DR. PHIL: Agora eu entendo. Vocês querem saber toda a verdade. [...]

O.k., vocês são gordas porque querem ser.

Então o dr. Phil explicou com paciência que cada uma das mulheres tomara decisões no passado que fizeram com que ganhassem peso. Ninguém forçou nenhuma delas a fazer essas escolhas; cada uma escolheu o que quis. As pequenas escolhas que cada uma fez em relação à comida e aos exercícios acabou por fazer com que ficassem gordas e que estivessem sentadas na sala de Oprah naquela noite.

Na visão das mulheres, elas jamais tinham escolhido ser gordas. Mas na do dr. Phil, as escolhas que fizeram no passado claramente eram responsáveis pelo seu peso atual. Quando as mulheres escolheram seus atos, escolheram também suas consequências. Elas queriam ser magras, mas fizeram escolhas como se desajassem ser gordas.

Nós, os autores, acreditamos que tanto as garotas quanto o dr. Phil estavam corretos. As mulheres nunca escolheram ser gordas conscientemente, mas escolheram o que comer segundo uma perspectiva de orientação para o presente, sem se preocupar com as consequências. Do ponto de vista das garotas, a escolha não tinha a ver com ser magra ou gorda, mas com gostar do que se está comendo. Por isso, com base em seus desejos do presente, não nas consequências futuras, elas preferiram batatas fritas a cenoura crua, um pão doce a um pão integral, uma batata de chocolate a uma de cereais. Elas pensaram: "Estou com fome. O que devo comer? Batata frita ou um pão doce?" Elas não pensaram: "Estou com fome e tenho de comer. Quero ser magra ou gorda?" Segundo a perspectiva temporal do presente, suas escolhas por comidas gordurosas faziam sentido. Porém, comidas saborosas geralmente não são boas para você no longo prazo, e segundo a perspectiva temporal futura — a que o dr. Phil escolheu — as escolhas das mulheres não eram lógicas. A comida gostosa de meses atrás trouxe a elas a consequência previsível e indesejada de estar acima do peso.

Você se identificou com Oprah e suas amigas? Você alguma vez já saiu para comprar comida quando estava com muita fome? Isso é algo que não recomendamos, porque se você age assim, provavelmente volta para casa com sacolas cheias de guloseimas. É lógico que você quer comer comida saudável — ao menos é isso que esperamos —, mas os nervos condutores famintos do seu cérebro fazem com que você se oriente para o presente. O seu estômago diz: "Preciso de comida agora, e a única coisa que me importa é que ela seja gostosa!" Todos os alimentos tornam-se apetitosos, e os doces encabeçam a lista. Quando você está de estômago cheio, ele se acalma e deixa que você pense sobre o futuro. O seu cérebro diz então: "Vou ser mais sensato na próxima vez que ficar com fome, porque eu quero emagrecer."

Mas nós temos que te alertar para o fato de que essa estratégia de comprar comida quando você está de estômago cheio pode ter o efeito inverso. Quando você estiver muito cheio e sentindo-se gordo, talvez compre apenas coisas que são excepcionalmente boas; e quando sentir fome novamente, o tofu e os brotos de feijão que você comprou não vão te apeteecer. Você os comprou porque se preocupou com o futuro no momento da compra, mas agora que está com fome de novo, só se preocupa com o gosto da comida no presente. Então você decide pedir uma pizza. Mais uma vez, você precisa tanto da perspectiva do presente hedonista quanto do futuro para permanecer saudável. Deve ser por isso que a estratégia de comer cinco pequenas refeições durante o dia é uma dieta eficiente. Você nunca fica com fome demais ou cheio demais.

O JOGO²⁰⁵

Quando nos concentramos no presente, costumamos fazer escolhas diferentes das que fazemos quando nos concentramos no futuro. Nenhuma indústria explora melhor esse fato do que a indústria dos jogos de azar. A partir do primeiro instante em que entra num cassino em Las Vegas, você entra em um mundo atemporal de hedonismo do presente no qual não existe futuro. A temperatura, a iluminação e o nível de ruído permanecem inalterados durante 24 horas por dia. Não há relógios e os barmen nunca anunciam que a casa está fechando. As luzes que piscam, a música animada e a nudez parcial das atendentes estimulam os homens a se atirar em um mundo de prazer. Nada disso acontece ao acaso. Em todo o mundo, a indústria do jogo é uma das que mais empregam estatísticos. Eles comparam as chances de você ganhar em qualquer jogo com o custo das bebidas grátis que você consome e a soma de dinheiro que você provavelmente vai perder para que ninguém jamais derrote a casa no decorrer

do tempo (a não ser que você consiga trapacear; mas se for descoberto, vai ter as costelas quebradas).

As bebidas grátis servem ao menos a dois propósitos. Primeiro, elas fazem com que você permaneça firme, plantado no lugar, com a sua perspectiva temporal míope, restrita ao presente. Você tem mais chances de perder dinheiro enquanto está jogando do que quando está na fila esperando por uma bebida. Quanto mais você jogar, mais a sorte favorece a casa. Segundo, o álcool das bebidas faz com que você fique mais orientado para o presente, o que diminui as chances de pensar com cuidado sobre as consequências de apostar o dinheiro reservado para o financiamento de sua casa. Os cassinos serviriam mescalina em vez de álcool se isso ajudasse a aumentar os lucros.³⁰⁶ Outra coisa é que quando aceita bebidas grátis, você se sente como um hóspede que se vê na obrigação de agradar o anfitrião e aguardar até servirem a sobremesa.

Os estatísticos calculam também como a disposição dos elementos no espaço físico de um cassino afeta os lucros. Quando não estão ganhando dinheiro suficiente, eles mudam a decoração e avaliam os resultados. Se os lucros aumentam, eles mantêm a mudança. Se caírem, tentam algo diferente. Após anos de experiências constantes, os procedimentos padronizados são relativamente bem conhecidos — como a regra da “presença proibida de relógios” —, de maneira que hoje os interiores de todos os cassinos são praticamente idênticos.

Podemos supor que o cassino menos lucrativo do mundo não teria nenhuma dessas diretivas orientadas para o presente, e, em vez disso, conteria um grande número de lembretes do futuro. Esse cassino colocaria relógios em todas as paredes, diminuiria a intensidade das luzes à noite de acordo com o movimento do Sol e não teria nenhum outro som a não ser o produzido espontaneamente pelos jogadores, que receberiam um pequeno monitor digital com gráficos demonstrativos de seus ganhos e suas perdas. Os saques de caixas eletrônicos só poderiam ser feitos com o consentimento dos pais ou do cônjuge. Dois drinques seria o limite máximo, e não o mínimo. Os restaurantes só serviriam comidas saudáveis, e os garçons alertariam sobre as opções prejudiciais à saúde. Haveria medidas fortes para desestimular o consumo de cigarros, e a área para fumantes estaria repleta de folhetos de órgãos públicos de saúde e das agências de combate ao câncer. A presença das crianças seria bem-vinda, e cada mesa teria um conselheiro para explicar os benefícios da educação superior. Mulheres vestidas com roupas e máscaras cirúrgicas distribuiriam preservativos gratuitos para desestimular a promiscuidade como um alerta direto e realista de que estamos todos a um pequeno passo de um ato insensato que pode nos destruir.

Ao dar entrada no hotel do cassino, os hóspedes assinariam um termo de não obrigação, isentando o cassino de qualquer responsabilidade por sua ruína financeira pessoal. Imagine como seria divertido!

O.k., uma orientação futura em excesso é tão ruim quanto uma orientação para o presente extrema. É esse o paradoxo do tempo. O nosso argumento não é que você não deva se divertir, mas que deveria se divertir tanto quanto o seu dinheiro permite. Excesso de diversão é um comportamento maníaco que prejudica a nós e aos outros.

O TEMPO — ESTRESSE E SAÚDE

Não são todos os comportamentos associados à perspectiva temporal do futuro que promovem a saúde. Planejar o futuro de forma moderada é saudável, mas em excesso pode impedir o desfrute do presente e causar ansiedade quanto ao futuro. Muitos futuristas são maníacos por controlar tudo e se exasperam diante de contratempos insignificantes; preocupam-se prevendo coisas negativas, e nunca as positivas.

Robert Sapolsky, sociobiólogo de Stanford, afirma que a nossa capacidade humana de se preparar e se preocupar com o futuro é tanto uma bênção quanto uma maldição.²⁰⁷ As bênçãos são todos os comportamentos de preparação e prevenção que já discutimos. A maldição é o fato de que a nossa tendência em nos preocupar com o futuro provoca estresse constante. Para ilustrar os efeitos impressionantes dessa preocupação em nossas vidas, Sapolsky compara o estresse de uma zebra nas savanas da África com o estresse de executivos, alunos, enfermeiros ou os trabalhadores modernos em um dia comum.

As zebras saudáveis da África passam a maior parte do dia dormindo ou pastando. Elas têm poucos inimigos, e na extensa planície africana conseguem enxergar os inimigos que vêm em sua direção a grandes distâncias. Quando os leões se aproximam, a zebra tem uma reação aguda ao estresse ao se preparar para fugir e se salvar: seu batimento cardíaco se acelera, sua respiração se torna mais profunda e o sangue é direcionado para os músculos. Cessam todas as atividades biológicas que exigem energia, mas que são desnecessárias para escapar dos leões que as perseguem, a ameaça imediata. Dentro de poucos minutos, entretanto, acaba a ameaça. Os leões já mataram sua presa, e a nossa zebra escapou de servir de jantar nesse dia e pode então relaxar. Entretanto, escapar do leão traz consequências fisiológicas: processos biológicos de longa data, como a digestão, o crescimento e os sistemas imunológicos que foram pausados porque não eram necessários para escapar do leão têm de ser reiniciados. Os hor-

moníacos liberados na corrente sanguínea exerceram uma grande pressão sobre o coração e os pulmões. Aos 15 minutos de terror se seguem 23 horas e 45 minutos de pastagem tranquila: assim se passa a vida de uma zebra na savana. A parte boa dessa vida é que o animal tem de acionar essa reação ao estresse apenas por um instante curto todos os dias: quando os leões se aproximam. A reação ao estresse da zebra permanece inativa pelo resto do dia enquanto seus processos biológicos estão concentrados em ameaças mais distantes como a prevenção de doenças, a digestão e o crescimento.

Acontece que nós, os humanos, evoluímos para evitar as ameaças exatamente da mesma maneira que as zebras, e deveríamos relaxar na maior parte do dia, correndo feito loucos apenas quando o perigo se aproximasse. Porém, no lugar de ameaças físicas periódicas, como predadores, os humanos enfrentam ameaças psicológicas constantes, como as que envolvem conseguir um emprego, entrar numa boa universidade, pagar o financiamento da casa, lidar com crianças difíceis e cartões de crédito com o limite estourado. Apesar de os tipos de ameaças que enfrentamos terem mudado, a nossa resposta biológica continua a mesma. Diferentemente das ameaças físicas breves, as psicológicas atingem os recônditos mais profundos de nossos cérebros. Independentemente de quanto gostaríamos que nos deixassem em paz para relaxar, elas insistem em nos atormentar.

Eis uma notícia boa e uma ruim: a intensidade de nossa reação ao estresse não sobe até as nuvens quando pensamos em perder nossos empregos, como acontece com a zebra quando os leões se aproximam, mas também não cai por terra, como acontece com a zebra quando o leão se afasta. As zebras têm uma reação *aguda* ao estresse de vez em quando. Nós, ao contrário, temos uma reação *crônica* ao estresse que raramente é tão extrema quanto a da zebra, mas que também nunca some por completo. Sapolsky demonstrou que o estresse constante no presente pode de fato encolher áreas de nosso cérebro relacionadas à memória do passado.²⁰⁸

Escolha o seu veneno. As zebras em geral morrem rapidamente na mão dos predadores; mas nós, os humanos, normalmente morremos por causa do acúmulo de coisas igualmente mortais, mas que provocam emoções menos fortes: as doenças coronárias, o câncer e outras doenças que advêm das reações crônicas ao estresse causadas por perspectivas temporais prejudiciais à saúde. Por exemplo, pesquisadores acreditaram por muitos anos que a personalidade do Tipo A — característica dos empreendedores impacientes, por vezes hostis, movidos a desafios e orientados para o futuro que não gostam de perder tempo — estava relacionada à doença cardíaca coronária. Acontece que apenas o ele-

mento de hostilidade do Tipo A está ligado à doença cardíaca, e essa relação não é muito forte.²⁰⁹ O estresse causa doenças cardíacas para todos os tipos de personalidade, não apenas para as do Tipo A, mas somente quando ele é imprevisível e você não tem nenhum controle sobre como reagir. Quando o estresse é previsível e você consegue controlar as reações, ele não exerce um efeito considerável como elemento causador de doenças cardíacas. Os dois grandes fatores do estresse são a previsibilidade e o controle.²¹⁰ As características da personalidade são apenas uma parte do quadro, e as situações sociais também têm o seu papel. Lembre-se de que nosso colega Robert Levine descreveu um fator social ao qual chamou de "ritmo de vida" e encontrou níveis altos e constantes de doenças cardíacas coronárias em pessoas que moravam em países impelidos por um ritmo rápido de vida.²¹¹ Quem vive com intensidade demais morre jovem demais.

A história de Fredrick Melges tem outros desdobramentos. Profundamente interessado em saber como a relação de seus clientes com o tempo influenciava seus pensamentos, sentimentos e comportamentos, ele procurou documentar seus achados em seu único livro, *Time and Inner Future* (O tempo e o futuro interior). Conforme escreveu, ele próprio estava em uma corrida contra o tempo. Melges sofria de diabetes do tipo 1 degenerativa, e às vezes imaginava se viveria o bastante para ver a obra de sua vida terminada. No epílogo de seu livro, ele explica:

Enquanto eu estava escrevendo este livro, o meu próprio futuro estava praticamente sob ameaça constante. O espectro da morte tornava o tempo cada vez mais precioso.

Como já fazia estudos sobre o tempo e a mente há 18 anos, e como já compreendia a importância do tempo e do futuro pessoal em meu trabalho clínico com meus pacientes, eu tinha uma vontade enorme de terminar este livro antes de morrer.

O ano em que comecei a primeira versão foi exatamente o mesmo em que as complicações crônicas do meu diabetes juvenil começaram a causar maiores danos.

Durante sua batalha contra o diabetes, os rins de Melges ficaram debilitados, e ele enfrentaria a morte certa se não recebesse um transplante. Ele tinha então 43 anos. Os possíveis doadores foram identificados, mas tiveram de ser excluídos por motivos diversos. Ele se apressou para terminar a primeira versão do livro e fez os preparativos para sua publicação póstuma, caso fosse necessá-

rio. Pontos de luz verde piscando em sua visão indicavam que o fim estava próximo. Enquanto procuravam um rim novo, seus médicos cogitaram em usar cadáveres, o que oferecia taxas de sobrevivência de apenas 25% a 50%. Desesperados, por fim eles identificaram uma possível doadora viva: sua mãe, de 75 anos,²¹² que inicialmente fora excluída da lista de doadores por causa da idade. Melges sentia-se culpado até mesmo em pedir o rim à sua mãe, mas ele pediu e ela concordou sem hesitar. Melges escreveu: "Tive a impressão de que o amor de minha mãe era o elemento mais atemporal de que já se teve notícia."²¹³ O transplante de rim foi um sucesso, e Melges e sua mãe tiveram uma recuperação completa. Em um pós-escrito final de seu livro, ele escreveu:

E a vida continua. Minha mãe está bem e a minha saúde vai bem. Olhando para trás, exceto pelos sofrimentos, eu gostaria de ter passado de alguma maneira por uma experiência como esta do transplante antes em minha vida. Ela me ajudou a viver mais plenamente no presente em relação ao futuro, sem a preocupação do que poderia acontecer mais à frente.

Melges morreu anos depois, em 1988. A mensagem da obra de sua vida é que o tempo está relacionado não apenas à saúde mental e física, mas que cada vida — sadia ou doente, normal ou anormal — é uma corrida e uma batalha contra o tempo. Se desempenharmos o nosso papel não como um corredor solitário, mas como parte de uma equipe de revezamento, a presença social dos outros ao nosso lado pode fazer com que todos nós corramos melhor e por mais tempo.

Uma vida bem vivida é o melhor antídoto para aquela verdade fatal. Viva ativamente, não sofra de preocupação crônica. Descubra a magia do momento, a alegria em fazer alguém sorrir. Escute o suspiro do amante, olhe para os olhos brilhantes de uma criança que você fez sentir especial. E o mais importante de tudo, maravilhe-se com o prodígio de uma eternidade de tempo evolucionário e todas as suas experiências únicas se unirão para compor a sinfonia que é VOCÊ.

O CURSO DO TEMPO

*As escolhas da vida e o dinheiro no
equilíbrio entre o presente e o futuro*

*À medida que envelhecemos, o tempo amadurece todas as coisas.
Nenhum homem nasce sábio.*

— Miguel de Cervantes, *Dom Quixote*

Seja governado pelo tempo, o mais sábio de todos os conselheiros.

— Plutarco, *Vida de Péricles*

*A idade é uma questão do poder da mente sobre a matéria.
Se você não mentalizar, ela não se materializa.*

— Satchel Paige

Imagine que você é um aluno de 4 anos de idade em uma creche. Sua professora está explicando que haverá uma brincadeira nova hoje. Ele oferece um único marshmallow delicioso que você pode comer imediatamente, ou ele te dará dois quando terminar outra tarefa que tem para fazer. O que faz? Opta pela coisa da qual tem certeza e devora a guloseima à sua frente? Ou luta contra a tentação, adia a gratificação e desfruta o prazer duplo de comer dois marshmallows?

A maioria das crianças de 4 anos de idade e praticamente todas as crianças mais jovens escolhem a recompensa imediata, não a adiada, e comem um só marshmallow poucos segundos depois de serem deixadas a sós com ele. O psicólogo Walter Mischel conduziu esse simples estudo na pré-escola Bing da Universidade de Stanford. Em outra pesquisa, Mischel substituiu os marsh-

mallows por uma ou duas bolachas doces recheadas ou por um ou dois saquinho de balas de goma. O tipo de guloseima não fazia diferença. Algumas crianças resistiram, e outras cederam à atração da gratificação imediata.

O que isso revela? Muita coisa. Ao serem entrevistadas mais tarde, quando tinham 18 anos, as crianças que adiarão a gratificação haviam desenvolvido um espectro amplo de competências emocionais e sociais superiores em comparação às que comeram o doce imediatamente. Elas tinham mais habilidade para lidar com a adversidade e o estresse, eram mais autoconfiantes, esforçadas

Intervalo 1: Características das crianças em idade pré-escolar que controlaram o impulso de comer só um marshmallow com as que não conseguiram controlar

Crianças que demonstraram controle de impulso	Crianças impulsivas
Gratificação adlada	Não conseguiram adiar a gratificação
Eram autoconfiantes	Eram indecisas
Lidavam bem com a frustração	Reagiam exageradamente quando frustradas
Eram responsáveis	Eram obstinadas
Trabalhavam bem sob pressão	Eram dominadas pelo estresse
Eram independentes e seguras	Tinham uma autoimagem baixa
Eram confiáveis	Não eram confiáveis
Agiam segundo a razão	Tinham tendência ao ciúme e à inveja
Conseguiram se concentrar	Provocavam discussões
Eram ansiosas por aprender	Tinham temperamentos extremados
Eram competentes academicamente	Eram alunos mais trancos
Persistiam em seus planos	Desistiam frente ao fracasso
Nos exames vestibulares americanos (SAT) tiraram a nota 510 no teste oral	Nos exames vestibulares americanos (SAT) tiraram a nota 524 no teste oral
Nos exames vestibulares americanos (SAT) tiraram a nota 552 na prova de matemática	Nos exames vestibulares americanos (SAT) tiraram a nota 528 na prova de matemática

e independentes. Mischel e sua equipe descobriram também que a capacidade intelectual das crianças que controlaram seus impulsos era consideravelmente mais alta do que a das outras. Nos exames vestibulares norte-americanos, 1/3 das crianças que conseguiram controlar seus impulsos quando tinham 4 anos marcou 210 pontos a mais nas provas orais e de matemática do que as crianças impulsivas de 4 anos de idade. Qual a dimensão dessa diferença? É tão grande quanto a diferença média documentada entre as crianças com recursos financeiros e as pobres, e é maior que a diferença entre as habilidades das crianças de famílias cujos pais fizeram cursos de pós-graduação e as crianças cujos pais não terminaram o segundo grau. A capacidade de adiar a gratificação na idade de quatro anos é um indicador duas vezes mais seguro para as notas dos últimos exames vestibulares do que para as pontuações dos testes de QI.²¹⁴ Um controle pobre dos impulsos fornece um prognóstico mais acertado da delinquência juvenil do que o QI.²¹⁵

A PERCEÇÃO DO TEMPO INFLUENCIA O DESENVOLVIMENTO HUMANO

A maneira como as pessoas mudam no decorrer de suas vidas é fundamental para a psicologia do desenvolvimento humano. O indicador principal óbvio é a idade cronológica. O tempo do calendário é um bom indicador do desenvolvimento das habilidades cognitivas, da compreensão e do uso da linguagem e da coordenação dos sentidos e da resposta motora. Após a adolescência, entretanto, a idade cronológica se torna um instrumento de previsão menos confiável da motivação, do processo de pensamento e da resposta emocional. Recentemente os principais psicólogos começaram a investigar se a nossa idade cronológica — o tempo passado desde o nascimento — é tão relevante quanto a percepção do tempo que falta até a nossa morte.

Em uma série de estudos impressionantes, Taura Carstensen, psicóloga de Stanford, descobriu que qualquer coisa que restrinja nossa percepção de um futuro ilimitado tira o foco das nossas motivações e prioridades dos objetivos futuros e direciona para a satisfação emocional no presente. Um futuro limitado nos estimula a fazer escolhas que aumentem o nosso estado emocional positivo e a deixar, por exemplo, de nos dedicarmos aos estudos ou outras atividades orientadas para o futuro. Como as pessoas mais velhas esperam por um futuro limitado, elas estão mais aptas a fazer o que lhes dá mais prazer — seja falar o que realmente pensa ou viajar ou fazer mudanças drásticas em suas vidas. O mesmo pode ser dito de alguém que está em uma situação que pressagia

um futuro incerto ou um fim definitivo e claro, como ter uma doença terminal ou perder um emprego.

Nós controlamos nossas emoções para tentar manter uma sensação geral de bem-estar. Quando você imagina que tem muito tempo pela frente, o usa para aprender mais sobre o mundo, conhecer novas pessoas e experimentar coisas novas. Quando o tempo de vida é curto, os objetivos passam a ser mais imediatos. O mantra dos que preveem um futuro longo é: "Mais é melhor." Essas pessoas geralmente procuram gastar seu tempo com muitas pessoas diferentes e novas amizades. O mantra de quem prevê um futuro curto é: "Qualidade, não quantidade." Estes preferem aproveitar bem o tempo com menos pessoas.

As primeiras pesquisas indicavam que os idosos são vítimas do paradoxo do envelhecimento. Eles têm círculos sociais menores e esferas de interesse reduzidas, e são menos atraídos por novidades do que os mais jovens. Antes considerados distantes da vida e sem oportunidades sociais, eles são na verdade tão ou mais felizes do que os jovens. A teoria de Carstensen e novas pesquisas revelam que a redução da atividade social e das novidades faz com que os idosos sejam mais criteriosos em suas escolhas, e por isso suas vidas são mais satisfatórias emocionalmente.^{216, 217, 218, 219, 220, 221, 222}

A maioria das pessoas tem um grupo do qual obtém apoio, autodefinição²²³ e uma sensação de estabilidade e continuidade ao longo da vida. Da infância até a adolescência, expandimos nossas redes de contatos sociais, explorando novas relações e nos envolvendo com novas companhias, que servem como "escoltas", para determinar qual se adequa melhor às nossas necessidades. Aos 30 e poucos anos, temos tendência a selecionar um grupo confiável e agradável com o qual nos identificamos. (Homens que não estabelecem uma "escolta" no início da idade adulta talvez nunca o façam e acabam com poucos amigos íntimos ou nenhum.) Idealmente, com o passar do tempo, mantemos os grupos mais satisfatórios e descartamos ou relegamos ao perímetro de nosso círculo muiros, talvez até a maioria, de nossos conhecidos. A interação com os meros conhecidos decai de maneira constante à medida que as relações importantes aumentam e o contato com esse núcleo de amigos e parceiros que nos dão satisfação emocional e apoio se torna mais frequente. A interação com os amigos íntimos talvez aumente ou diminua, mas a qualidade da proximidade emocional que eles oferecem permanece estável.

As entrevistas com pessoas de 18, 30, 40 e 52 anos demonstraram que o índice mais alto de interação e satisfação com conhecidos é no grupo mais jovem. A interação e a satisfação com conhecidos caíram abruptamente nos gru-

pos de pessoas mais velhas. Uma possível estratégia de vida é buscar o conhecimento sobre si mesmo e seu mundo e, ao fazê-lo, procurar a ajuda de um espectro amplo de especialistas e de conhecidos. Uma segunda estratégia é buscar gratificação emocional e obter o sentido emocional da vida aprofundando as relações íntimas. Em um estudo com norte-americanos caucasianos e afrodescendentes com idades de 18 a 88 anos, as pessoas mais velhas deram mais importância ao caráter emotivo oferecido por seus contatos sociais do que ao valor informativo que pode ser obtido desses relacionamentos. Entretanto, jovens homossexuais soropositivos com sintomas da doença responderam como os idosos, ao desejar relacionamentos mais profundos e mais significativos emocionalmente. O grupo de comparação era formado por homossexuais soronegativos da mesma faixa etária. Os homossexuais soronegativos deram preferência a contatos com valor informativo ao invés de emotivo. Uma amostra alemã revelou também que os idosos têm menos contatos sociais periféricos do que os jovens, mas apresentam o mesmo número de contatos sociais íntimos.

Faça de conta que você é um participante de um desses estudos. Com quem você preferiria passar trinta minutos? As alternativas são: a) um membro de sua família; b) uma pessoa que conheceu recentemente; e c) o autor de um livro que você acabou de ler. Se você for mais velho, provavelmente escolherá "a". Se for mais jovem, a tendência é que você escolha "b" ou "c". Agora imagine que um novo procedimento médico pode adicionar mais vinte anos à sua vida. Você mudaria sua resposta? A pesquisa demonstrou que imaginar ter mais vinte anos de expectativa de vida fez com que os idosos respondessem como os jovens. Eles deixaram de preferir a companhia de pessoas do círculo social familiar à de alguém com quem poderiam aprender algo novo. O achado é o mesmo para os mais velhos, independentemente de serem norte-americanos ou chineses. Entretanto, quando pediram que os jovens chineses se imaginassem saindo de Hong Kong, todos preferiram os contatos familiares aos novos contatos sociais. As suas respostas foram comparadas com respostas de estudantes de Stanford pouco antes de se formarem, e que limitaram suas escolhas sociais a pessoas que provavelmente ofereceriam mais apoio emocional, não a pessoas que seriam mais interessantes do ponto de vista intelectual.

Com esses estudos, podemos ver que as limitações de tempo podem mudar o valor que conferimos aos objetivos emocionais. Como têm uma percepção limitada do futuro, pessoas mais velhas tendem a preferir parceiros sociais familiares que satisfazem suas necessidades emocionais. Porém, quando qualquer um deles ganha uma visão expandida do tempo, suas prioridades se tornam mais parecidas com as dos jovens.

O poder da repressão do impulso

Na pesquisa com o marshmallow feita por Mischel, muitas das crianças eram de famílias acadêmicas de classe média, cujos pais tinham uma orientação para o futuro e que provavelmente estimulariam seus filhos, naturalmente hedonistas do presente, a se empenhar para fazer planos, juntar dinheiro, escovar os dentes e outras ações que poderiam produzir frutos tardios e evitar arrependimentos futuros.²²⁴

Aprender a controlar os impulsos e fazer escolhas melhores estão ligados inextricavelmente a estar consciente dos estados internos e a controlar os sentimentos em vez de externá-los. São as emoções, e não a razão, que costumam guiar o comportamento das pessoas com pouco controle dos impulsos. A impulsividade é a marca registrada dos adolescentes hedonistas do presente, mas muitos continuam assim na idade adulta, o que os torna suscetíveis a vários vícios que provocam uma sensação de bem-estar no presente, mas que trazem consequências futuras negativas. Como as emoções vencem a razão, o conhecimento sobre o perigo das drogas, do álcool, do fumo, de alimentar-se em excesso ou do vício do jogo não informa ou restringe o comportamento atual. A emoção é mais forte que a determinação.

Como a perspectiva temporal futura precisa ser aprendida, ensinar as pessoas a equilibrar seus desejos por emoções fortes pode libertá-las de ciclos hedonistas destrutivos e da suscetibilidade extrema à tentação para permitir que elas se empenhem por sonhos mais positivos. As resoluções de ano-novo, como parar de fumar, perder peso, parar de jogar, reduzir o débito do cartão de crédito ou deixar de comprar compulsivamente são todas sem efeito a não ser que você adie a gratificação, rejeite o ganho imediato e prefira o ganho maior, tardio e planejado, que é um conceito-chave da inteligência emocional (QE).²²⁵

ESCOLHAS CONSCIENTES E INCONSCIENTES

Em 1993 John Boyd trabalhava meio período na Agência Administradora dos Impostos do estado da Califórnia enquanto se preparava para entrar no curso de pós-graduação em psicologia. Do andar mais alto, o 24º, ele conseguia ver toda a extensão da estrada até a cidade onde residia, a cerca de 80km. Em uma manhã de novembro clara e cristalina, John estava na sala de arquivos do 18º andar do novo prédio do Conselho no centro de Sacramento, na Califórnia. Este é o resto da história nas palavras dele:

De repente, uma mulher desesperada entrou correndo na sala de arquivos e exclamou: "Você precisa vir comigo." Como era um pedido estranho, perguntei: "Por quê?"

"Tem um homem aqui do lado com uma arma", respondeu ela. Era tudo o que ela precisava dizer. Mais tarde, descobri que um homem armado tinha passado pela segurança atirando, e que mantinha vários colegas como reféns perto de onde estávamos, em um andar que em outras circunstâncias estaria aberto.²²⁶

Rapidamente fui até a escadaria leste, onde encontrei várias mulheres e um homem descendo um colega de trabalho em uma cadeira de rodas de maneira torturante, um degrau de cada vez. O homem paraplégico fora abandonado por seu "acompanhante", que deveria cuidar dele em caso de emergência. Eu peguei o homem paraplégico e o carreguei até o 11^o andar, onde liguei para o resgate.²²⁷ Os helicópteros das TVs estavam voando em volta do prédio no nosso campo de visão, e isso confirmou que a história se espalhara e se transformara na grande notícia local.

O prédio de escritórios da Agência fica a poucos quarteirões do Palácio do Governo do estado, por isso uma equipe da Swat respondeu em poucos minutos, enfrentou o homem armado no 18^o andar e ordenou que ele largasse a arma. Ele se recusou e recebeu vários tiros. Provavelmente já estava morto, mas os paramédicos fizeram a respiração cardiopulmonar enquanto o levavam até uma ambulância que esperava em frente ao prédio.

Ironicamente, o homem armado começara sua carreira como agente da Patrulha Rodoviária da Califórnia. O estresse do trabalho, a bebida e um relacionamento fracassado provocaram sua aposentadoria involuntária da Patrulha alguns anos antes. O fim de sua carreira o colocou numa espiral descendente com mais bebidas, depressão e, por fim, os problemas fiscais que o levaram até a Agência Administradora dos Impostos naquela manhã de novembro. Além do rifle, da pistola e de um saco de papel com munições que trouxera consigo, o homem armado tinha uma lista de cobradores de impostos com quem ele pretendia acertar as contas. Apenas um deles de fato trabalhava na Agência, mas felizmente se encontrava fora da cidade naquele dia.

É claro que dizer que desejava conversar com os membros da Agência foi apenas um pretexto para a sua visita. O motivo real pelo qual o homem armado apareceu naquele dia foi porque ele não queria mais viver. Ele foi lá para ter um "suicídio assistido por um policial", uma solução permanente para o que muitos considerariam problemas temporários. Esse é um exemplo trágico de quando a perspectiva temporal é desequilibrada. Ele não queria mais consertar o passado

nem desfrutar o presente. Ele desejava apenas evitar o futuro. Para ele, o tempo não era um recurso valioso, mas um fardo que não queria mais carregar.

Imagine que nós podíamos ter sentado para conversar com esse homem uma semana antes da tragédia e perguntado a ele o porquê de tudo o que aconteceu em sua vida. Será que ele entenderia o que o levou a esse ponto? Ou não seria capaz de ver que a sequência de pequenas escolhas resultaram nos grandes problemas que dominavam a sua vida?

Lembre-se do caso das amigas de Oprah, acima do peso, que seguiram um caminho de decisões aparentemente inconsequentes que as afastaram cada vez mais de seu destino desejado: ser magra e estar em boa forma. Assim como elas, o homem armado tomara decisões ruins: ele evitava o trabalho e deixou de cumprir sua responsabilidade para com a família até que chegou ao ponto no qual perdeu o emprego, a mulher e, por fim, a própria vida.

Como o dr. Phil McGraw gosta de dizer, “quando você escolhe o comportamento, escolhe também a consequência”. Para o dr. Phil e muitos outros, as consequências futuras governam todas as decisões. Sob essa perspectiva, tudo o que acontece representa uma escolha, inclusive os sentimentos que você vivencia.

O dr. Phil Zimbardo e John Boyd, os autores, também reconhecem o poder da escolha pessoal — e a necessidade fundamental ou ao menos a ilusão dela — e o efeito que exerce em nossas vidas. Porém, discordamos do ponto de vista do dr. Phil McGraw sobre as escolhas pessoais, pois reconhecemos que a escolha não é sempre consciente ou de acordo com um processo racional que leva em consideração as consequências futuras. Por exemplo, os seus amigos, colegas e a comunidade — nosso ambiente social — podem influenciar nas decisões que tomamos, quase sempre sem que tenhamos consciência do poder que eles exercem. O experimento da prisão de Stanford de Phil demonstrou de maneira impressionante o poder da situação em influenciar as crenças e as ações das pessoas.

Para maiores informações, visite o site do autor (somente em inglês) www.lucifereffect.com.

Robert Zajonc, colega e mentor de Stanford, demonstrou que as pessoas podem sentir e agir sem pensar nas consequências futuras. De fato, elas se comportam assim, ponto. Em uma série de experimentos brilhantes, Zajonc projetou uma imagem em uma tela em frente aos sujeitos por 50 milissegundos, tempo suficiente para uma pessoa perceber que há algo na tela, mas curto demais para reconhecer o que foi projetado. Em comparação, piscar o olho geralmente leva 300 milissegundos. Em alguns experimentos, as imagens projetadas eram figuras abstratas; em outros eram caracteres chineses; e em outros, rostos humanos.

Depois que os sujeitos viram um grupo de imagens, cada uma projetada por 50 milissegundos, Zajonc colocou duas imagens na tela e as deixou para que as pessoas estudassem. Uma das imagens fora projetada antes por 50 milissegundos, mas a segunda, não. Depois da projeção ele perguntou: "Qual dessas duas imagens vocês já viram?" As pessoas foram capazes de identificar qual imagem tinham visto apenas cerca de 50% das vezes, o que não está acima do nível do acaso. Zajonc perguntou então: "De qual imagem vocês gostam mais?" Os sujeitos escolheram a imagem que já tinham visto por 50 milissegundos — mas que não foram capazes de reconhecer — em cerca de 60% das vezes. Em outras palavras, eles adquiriram uma preferência por coisas que já tinham visto antes, mesmo quando não se lembravam de já tê-las visto.

Depois que elas escolheram a imagem que preferiam, Zajonc perguntou por que elas gostavam da imagem que escolheram. Os sujeitos apresentaram motivos criativos — simetria, densidade, formato —, mas ninguém disse que era porque tinha visto a imagem anteriormente. Em outras palavras, suas preferências mudaram sem o uso da percepção ou do pensamento consciente. Na visão de Zajonc, uma decisão, por exemplo, de beber uma Coca-Cola ou uma Pepsi não envolve o pensamento. Você simplesmente gosta de Coca e por isso você bebe. Não é preciso pensar. Ele diz:

Às vezes nós nos iludimos pensando que agimos de maneira racional e que pesamos todos os prós e os contras de várias alternativas. Mas na verdade isso quase nunca acontece. Quase sempre quando dizemos "eu decidi a favor de X", não é nada mais nada menos que "eu gosto de X". [...] Nós compramos carros de que "gostamos", escolhemos empregos e casas que achamos "atraentes"; e depois, para justificar essas escolhas, enumeramos vários motivos.²²⁸

O trabalho de Zajonc demonstra que nós nem sempre fazemos nossas escolhas de maneira consciente. Às vezes, apenas reagimos automaticamente ao mundo à nossa volta.²²⁹ Às vezes, quando fazemos uma escolha, não pensamos no futuro e as nossas ações são fundamentadas totalmente no presente. Se fizermos escolhas sem o pensamento consciente, sobre quem vamos jogar a responsabilidade por elas? Essa é uma boa pergunta, e, conforme veremos, a resposta não é simples.

O psicólogo John Bargh estendeu o trabalho de Zajonc de maneiras profundamente provocativas e até perturbadoras. O trabalho de Bargh demonstra que as decisões inconscientes que fazemos podem ser influenciadas por ele-

mentos sutis em nosso ambiente presente. Nas palavras de Bargh, há uma tendência à "automaticidade" para a maioria dos comportamentos.²³⁰ Por exemplo, quando aprendemos a dirigir um carro, as ações que executamos são todas consideradas muito conscientemente. Os nossos pensamentos seguem mais ou menos uma sequência como esta: Solte o acelerador/Aperte a embreagem/Movimente a alavanca do câmbio — Não, esta é a ré — O.k., agora está certo/Solte a embreagem/Aperte o pedal do acelerador. Com o tempo e com a prática, dirigir um carro se torna tão automático que nós mal percebemos o que estamos fazendo. Pode ser que um dia você se dê conta de que está entrando na sua garagem e perceba que não se lembra do caminho que tomou para chegar até sua casa ou como fez para dobrar a esquina e entrar em sua rua.

Em um dos estudos de Bargh, os participantes formaram trinta frases com quatro palavras usando quatro das cinco palavras que receberam. Por exemplo, as palavras *eles, ela, ver, incomodar, geralmente* poderiam ser dispostas de maneira a formar a frase "Eles geralmente incomodam ela". Um grupo de participantes recebeu listas que continham palavras escolhidas para trazer à tona a ideia de falta de educação. As palavras eram: agressivamente, insolente, rude, importunar, perturbar, intrrometer, irritantemente, interromper, atrevidamente, descarado, mal-educadamente, infringir, detestável, exasperante e grosseiramente. O segundo grupo de participantes recebeu listas que continham palavras escolhidas para denotar a civilidade. As palavras eram: respeito, honra, atencioso, agradecer, pacientemente, cordialmente, ceder, educado, prudentemente, cortês, gentilmente, sensivelmente, modestamente, comportado e discretamente. Um terceiro grupo de participantes recebeu listas de palavras neutras escolhidas de forma a não sugerir nem a ideia de civilidade nem a de falta de educação. Bargh e seus colegas estavam interessados em saber como inculcar nos participantes o conceito de falta de educação ou civilidade alteraria o seu comportamento na segunda parte do estudo.

Depois de formar as trinta frases, os participantes receberam a instrução de se encontrar com a pessoa responsável pelo experimento no final do corredor para orientações sobre a segunda parte do estudo. Eles o encontraram no meio de uma conversa ininterrupta com alguém que parecia ser um participante de outro estudo, mas que na verdade se tratava de um cúmplice no experimento. Bargh queria saber se os participantes que haviam sido preparados com o conceito de civilidade esperaríamos mais tempo até interromper o experimentador do que aqueles preparados com o conceito da falta de educação ou da indiferença. Ele estipulou em dez minutos o tempo que esperaríamos para interromper. Mais de 2/3 (67%) dos que estavam na condição de falta de educação interromperam antes que se passassem dez minutos, comparados com cerca de

1/4 (28%) dos que estavam na condição neutra, e apenas 6% das pessoas da condição de civilidade. Bargh pediu aos participantes que descrevessem por que haviam esperado ou interrompido. Assim como os participantes de Zajonc, eles deram respostas criativas, mas ninguém identificou a influência da tarefa das frases em seu comportamento.

Em outro experimento, Bargh novamente pediu aos participantes que trabalhassem com frases misturadas. Dessa vez um grupo de participantes recebeu listas de palavras que inculcavam o conceito de ser idoso. Outro grupo recebeu listas de palavras sem nenhuma relação com a idade avançada. Depois que eles formaram as frases, o responsável disse aos participantes que o experimento tinha acabado. Quando eles saíram da sala, o experimentador tocou nota da velocidade com que caminhavam pelo corredor. Bargh descobriu que os participantes instruídos com a ideia de ser idosos caminhavam pelo corredor mais lentamente do que os que não foram instruídos dessa maneira. Mais uma vez, quando se pediu uma explicação sobre o porquê de eles caminharem pelo corredor da maneira que fizeram, ninguém relacionou a tarefa das frases misturadas com a velocidade consequente de seu andar. Um simples teste de linguagem afetara sua velocidade — pensar sobre questões da idade avançada fez com que agissem como se fossem idosos —, mas os participantes não tinham nenhuma consciência desse efeito.

O trabalho de Zajonc e o de Bargh apontam para a influência automática do ambiente imediato em que nos encontramos. Podemos gostar de coisas e agir automaticamente, sem pensar sobre o futuro, ou sem pensar de maneira alguma. Mesmo assim, quando nos pedem para explicar nossas preferências e nosso comportamento, negamos o efeito das circunstâncias do presente e engenhosamente apresentamos explicações racionais alternativas, ou criamos explicações criativas e plausíveis para nosso comportamento que não são nada verdadeiras. Nós sentimos e agimos automaticamente da mesma forma que racionalizamos nossos sentimentos e comportamentos.

Se a ideia da escolha pessoal defendida pelo dr. Phil — a qual enfatiza as consequências futuras — ou a noção da escolha automática sustentada por Zajonc e Bargh — que destaca o impacto do ambiente no presente — estivessem sempre certas, não haveria problema. Se sempre definíssemos as consequências de nossos atos ao escolher como agir, nenhum de nós seria gordo, nem beberia ou fumaria em excesso, ou seria reprovado em uma prova por não estudar. As pessoas orientadas para o futuro acreditam que quando você escolhe um comportamento, também escolhe suas consequências futuras. Porém, Zajonc, Bargh e muitos outros no campo da psicologia social demonstraram que às vezes

você não escolhe um comportamento. Às vezes é o comportamento que escolhe você, dependendo do ambiente em que você se encontra.

Passamos nossas vidas nadando em um oceano de tempo, lançados e movidos pelas correntes à nossa volta, nadando em direção aos nossos objetivos e para longe do perigo, com a cabeça embaixo d'água. Às vezes levantamos a cabeça para fora do nosso mundo orientado para o presente, percebido inconscientemente, e olhamos para os locais por onde já passamos e para onde estamos indo. De vez em quando, iluminados por períodos breves de consciência, refletimos sobre o passado e fazemos planos para o futuro. Depois colocamos a cabeça de novo dentro d'água e nadamos feito loucos em direção ao barco salva-vidas ou ao pedaço de terra mais próximo.

VOCÊ E O DINHEIRO

Lembre-se de que tempo é dinheiro.

— Benjamin Franklin²³¹

Sob um aspecto, Benjamin Franklin estava certo. O tempo pode significar dinheiro, mas pode também representar muito mais. Ele poderia ter dito que tempo é saúde, felicidade, diversão e amor. Entretanto, não foi isso que ele disse. Para Franklin, o tempo era dinheiro. Essa afirmação simples contém três pérolas de sabedoria. A primeira é que o tempo é valioso. Mas qual é o seu valor? O tempo é tão valioso que, embora signifique dinheiro, nem sempre o dinheiro significa tempo. Quando a rainha Elizabeth I ofereceu todas as suas "posses por um pouco mais de tempo", não houve quem aceitasse a proposta. A segunda é que o tempo pode ser convertido em dinheiro por meio do trabalho. O tempo gasto no trabalho pode trazer dinheiro, e o esforço compensa. A terceira é que, com o passar do tempo, o valor dos investimentos aumenta por meio dos juros compostos.

O tempo influencia o emprego que você escolhe e o sucesso que você alcançará em seu trabalho. Influencia também o que você faz com o dinheiro que ganha pelo seu trabalho. Isso é especialmente verdadeiro em relação à sua renda disponível, o dinheiro que sobra depois que você paga as despesas fixas, como as despesas relacionadas a moradia, alimentação, vestuário e transporte. Você usa essa renda para acertar as dívidas? Você gasta comprando novas casas, novos carros e joias? Você põe na poupança para ter algo sobrando em casos de emergência? A maneira como você pensa e sente em relação ao tempo influenciará as suas decisões financeiras.

Pessoas orientadas para o passado e o dinheiro

Quem é orientado para o passado se preocupa menos em desfrutar o presente e economizar para o futuro. Pessoas assim estão mais interessadas em preservar o dinheiro que ganharam no passado. As promessas de altos retornos de investimentos exercem pouca atração sobre elas. Elas costumam ter dívidas pequenas, e quando as têm, pagam imediatamente. Elas aprendem com o passado e por isso esperam evitar repetir os erros que já cometeram. As pessoas que viveram durante a Grande Depressão, por exemplo, costumavam ser extremamente econômicas e preferir a segurança de esconder o dinheiro nos colchões a colocá-lo nos bancos ou investir em ações e títulos. Os "investimentos" das pessoas orientadas para o passado são geralmente elaborados para evitar a perda de dinheiro e não para fazer o dinheiro render. Elas evitam os riscos mais do que as pessoas de outras orientações temporais, pois querem manter o que têm. Suas compras costumam levar em conta a necessidade, não o desejo. Elas compram o item mais barato que satisfará suas necessidades. O passado os ensinou a prezar o que é suficiente, não o que é melhor, e por isso essas pessoas se viram com as coisas satisfatórias, não com as melhores. Elas prezam e preservam tanto o tempo quanto o dinheiro.

Essa visão conservadora indica que se sentem confortáveis no presente e não desejam que o futuro seja melhor que o passado. Acima de tudo, querem garantir que o presente e o futuro não sejam piores que o passado. Uma exceção a essa regra pode estar nas pessoas com pontuação alta na perspectiva temporal do passado negativo. Enquanto aquelas com pontuação alta na escala do passado positivo querem manter o que têm, as com pontuação alta na perspectiva do passado negativo desejam evitar o passado, porque as estratégias que elas já usaram não produziram experiências positivas. Como consequência, elas podem ter a tendência de arriscar novas estratégias em uma tentativa de mudar o passado.

Pessoas orientadas para o presente e o dinheiro

As pessoas orientadas para o presente têm uma de duas atitudes em relação ao dinheiro. Os fatalistas do presente tratam o dinheiro como se ele não tivesse importância. Para eles, as lições do passado são irrelevantes, e os investimentos provavelmente não darão frutos no futuro. Consequentemente, o ambiente exerce uma forte influência sobre eles. Se eles veem algo interessante, compram não porque o produto lhes dá prazer, mas porque não conseguem pensar

em nenhuma maneira melhor de usar o dinheiro. Os seus hábitos de compra e investimento costumam ser variáveis e aleatórios. Quando a forma como você emprega o seu dinheiro não faz diferença, todos os seus usos possíveis são ao mesmo tempo atraentes e desinteressantes. Eles não querem preservar o que tinham ontem, desfrutar o que têm hoje ou economizar para o amanhã. Simplesmente não faz a mínima diferença. Para eles, o dinheiro não é especial, pois não tem a chave do passado e do futuro. Eles acreditam que o que têm, mesmo que seja pouco, está em grande parte além de seu controle.

Os hedonistas usam seu dinheiro para gerar diversão e emoção. O dinheiro existe para ser desfrutado no momento presente, livre do peso das memórias do passado e das expectativas futuras. Um dólar na mão é melhor que dois no banco. Se por acaso economizam, é para comprar um carro mais veloz, roupas mais elegantes ou um anel mais precioso. Para eles, o tempo está sempre bom; nunca acham que vai haver uma tempestade, e por isso não se preparam para ela. Acreditam que se um dia isso ocorrer, só então é que verão como lidar com a situação. Quando a tempestade passar, eles logo voltarão a agir de maneira extravagante. Vão da miséria à riqueza continuamente, estouram o limite dos cartões de crédito, usam o cheque especial e perdem suas casas para a hipoteca.

Os futuristas e o dinheiro

Os futuristas controlam seus gastos com mais frequência que as pessoas com pontuação baixa na escala da perspectiva futura. Eles pagam suas contas dentro do prazo, têm cadernetas de poupança e avaliam seus investimentos criteriosamente. Para eles, o tempo e o dinheiro significam possibilidades para o futuro, que pode proporcionar o que não tiveram no passado, e provavelmente não têm no presente. O tempo e o dinheiro são forças que podem lhes oferecer coisas para possuir e para fazer.

Analisadas individualmente, cada uma das perspectivas é problemática. Os passadistas costumam ser extremamente cautelosos ou extremamente imprudentes; os orientados para o presente tendem a economizar muito pouco; e os futuristas costumam desfrutar muito pouco o presente. Nota-se claramente que uma perspectiva temporal equilibrada, uma combinação de elementos do passado positivo, presente hedonista e das perspectivas temporais futuras permitirá que as pessoas aprendam com o passado, desfrutem o presente e planejem para o futuro.

CINCO PASSOS SIMPLES PARA UMA INDEPENDÊNCIA FINANCEIRA

Uma vez que pessoas sábias como Benjamin Franklin já associaram o tempo ao dinheiro, concluímos que podemos ser capazes de explorar essa relação para nosso próprio proveito financeiro. Como você pode converter tempo em dinheiro? Felizmente, não é preciso muito trabalho, e depende de um pouco de sorte. Porém, leva tempo. É preciso se dedicar para fazer o tempo trabalhar para você.

1. O presente é o melhor tempo para começar a investir

Albert Einstein era um especialista no tempo, e há boatos de que ele disse que o juro composto "é a força mais poderosa do universo". Duvidamos da autenticidade dessa citação, mas não de sua veracidade. O único tempo melhor para começar a investir foi ontem. Se começou a investir ontem, bom para você. Se não, hoje é o melhor dia. Não deixe que o dia de hoje simplesmente passe sem nada acontecer.

Com tempo suficiente, uma geleira pode formar montanhas. Com tempo suficiente, o tempo também pode criar montanhas de dinheiro. Se os seus investimentos forem razoavelmente seguros, você estará muito melhor se começar o mais cedo possível. Quanto antes, melhor.

2. Para o mercado, o tempo vale mais que o momento certo

Então você começou a investir ontem. Parabéns! Esse é um bom primeiro passo, mas investir não termina aí. Quanto mais investimentos você fizer entre a data em que começa a investir e a data em que vai colher os frutos, em melhores condições você estará. Jonathan Burton, autor de livros sobre finanças, afirma que "é o tempo, e não a escolha de um momento certo" que importa para o sucesso financeiro.

Uma maneira de colocar o tempo no mercado sistematicamente é o *plano de investimento fixo*, a prática de investir uma quantia fixa de dinheiro a intervalos constantes. Por exemplo, você pode investir cem dólares em uma ação sempre no primeiro dia de cada mês. Comprando ações com um valor fixo em dólares, você compra mais ações quando o preço dessa ação cai, e menos ações quando o preço aumenta. Como os investimentos mensais múltiplos acumulam, o

valor médio de compra de sua ação se converterá aproximadamente no preço médio da ação para o mesmo período. Como resultado, você está protegido de comprar caro e vender barato — comprar barato e vender caro. O seu retorno de longo prazo, entretanto, corresponderá quase exatamente à taxa geral de retorno de sua ação, a qual, conforme a história tem mostrado, costuma ser alta.

3. Saiba quando o seu tempo acabará

Pessoas com horizontes de investimentos amplos — as que têm ainda um longo tempo pela frente até se aposentarem ou precisarem de seu dinheiro de volta — têm condições de fazer investimentos mais arriscados do que pessoas com horizontes de investimento limitados. Estas talvez precisem do retorno de seus investimentos para pagar a hipoteca dentro de poucos meses e não têm condições de investir seu dinheiro em ações que podem aumentar e baixar consideravelmente em um período curto. Por outro lado, pessoas com horizontes de investimento amplos, geralmente os jovens, podem fazer investimentos com flutuações de valor, porque elas têm um bom tempo antes que necessitem de seu dinheiro para recuperar o que perderam. Os retornos mais altos em geral estão relacionados aos riscos mais altos. Pessoas mais jovens podem se permitir correr esses riscos, mas talvez as mais velhas não. Antes de começar a investir, você precisa avaliar por quanto tempo irá investir seu dinheiro.

4. É impossível calcular o tempo certo no mercado²³²

Eis aqui um segredo dos investimentos: ninguém *nunca* compra barato e vende caro o tempo todo. Isso é simplesmente muito difícil, mesmo para os profissionais. A maioria das pessoas que investe em ações, fundos de investimentos e títulos pode apontar uma ocasião em que poderiam ter comprado ações ou títulos mais baratos. Os poucos que nunca se lembraram de uma ocasião em que poderiam ter feito isso sem sombra de dúvida se recordam de um momento em que poderiam ter vendido por um preço maior e lucrado mais do que ganharam. Como os mercados gostam de enfatizar, a perfeição é difícil de atingir. Os mais perspicazes não se importam de tentar. A esperança mais realista que você pode ter é tirar proveito da tendência de alta geral dos mercados. Não tente calcular o tempo apropriado do

mercado, deixe que ele trabalhe para você. Se tentar calcular o tempo certo do mercado, provavelmente seus cálculos vão deixar de fora tanto dias bons quanto dias ruins.

5. A perspectiva temporal hedonista custa caro

O lema de quem é orientado para o presente hedonista é "Se isso te faz sentir bem, então compre". O entusiasmo dessas pessoas por viver é caro, o que se torna um obstáculo para atividades chatas, como pagar as contas. Como consequência, as pessoas com pontuação alta na escala do presente hedonista geralmente acabam pagando duas vezes pela mesma coisa. Elas começam pagando a primeira vez, e depois o fazem novamente por causa dos juros do cartão de crédito e juros por atraso. Gaste um pouco com diversão, mas planeje suas compras de acordo com o que você tem, para não terminar pagando duas vezes pela mesma coisa.

Agora você tem os cinco passos simples para a liberdade financeira. Infelizmente, quando somá-los às centenas de outros passos simples para a liberdade financeira que você já conhece, a questão deixa de ser simples. A complexidade aumenta exponencialmente. Além disso, há outro fator que ignoramos até agora: os nossos cinco passos enfocam *quando* você deve investir, mas evitamos a questão de *onde* investir. Que ações você deve comprar? Para a sua idade, os títulos de crédito são um investimento melhor que as ações? Os fundos de ações podem simplificar o complexo mundo dos investimentos, mas há centenas a escolher. E os derivativos e os fundos de cobertura de risco? Onde você investe é tão importante quanto quando você investe, e para determinar onde investir é necessário ter inteligência e habilidade.

Em alguns fundos de aposentadoria, os conselheiros sugerem aos trabalhadores mesclar investimentos conservadores em títulos com investimentos mais arriscados em ações. Isso parece sensato, mas um de nossos colegas com orientação para o futuro verificou as estatísticas e descobriu que, ao longo do tempo, as ações sempre superam a média dos outros investimentos. Nos últimos quarenta anos, seu fundo de aposentadoria de professor foi investido 100% em ações. Seu rendimento é agora cinco vezes maior — e 5 milhões de dólares a mais — do que o de seus colegas ajuizados orientados para o futuro próximo.

O DINHEIRO INTELIGENTE

As pessoas mais inteligentes têm rendas anuais mais altas, porém não são mais ricas que as pessoas medianas.²³³ Em média, cada ponto extra de QI leva a um aumento de cerca de 125 dólares na renda anual. As explicações possíveis para isso incluem o fato de que as pessoas mais inteligentes obtêm notas mais altas no segundo grau, frequentam faculdades melhores e conseguem empregos melhores e com salários mais altos quando se formam. Como têm uma renda anual maior, é de esperar que fiquem mais ricas do que as que têm inteligência mediana. Mesmo se as suas decisões de investimentos são apenas tão boas quanto as decisões de investimentos das pessoas com QI mediano, ainda assim elas devem ficar mais ricas.

Porém, se é que cada ponto extra de QI aumenta o patrimônio líquido de alguém, é pouco. Aparentemente, isso não faz sentido: as pessoas mais inteligentes ganham mais dinheiro todos os anos, e é de esperar que suas decisões de investimentos sejam pelo menos tão boas quanto as das pessoas com QI mediano. Então o que acontece com o dinheiro extra que as mais inteligentes ganham todos os anos? Muitas delas gastam tudo, e algumas gastam além do que ganham.

Em alguns casos, um nível de inteligência mais alto está relacionado à maior probabilidade de limites de cartão de crédito estourados, pagamentos atrasados e falência. Essa probabilidade alta tem um quê de hedonismo do presente. As pessoas mais inteligentes ganham mais dinheiro, mas não o mantêm porque gastam demais, e em geral mais do que possuem. Evidentemente elas não tomam decisões de investimentos mais sensatas que as das pessoas medianas. Planejar para os dias difíceis é característico de uma perspectiva de tempo futura, mas gastar todo o dinheiro que se tem, não.

A moral da história é que você não precisa ser inteligente para ficar rico. Você não tem de ser um economista para adquirir riqueza. Para se tornar rico, você não pode gastar mais do que ganha e tem de investir de maneira prudente. Quanto à questão fim do investimento, os fundos passivos são um bom começo para qualquer pessoa.²³⁴ Esses fundos protegem tanto o investidor abaixo da média quanto o que está acima da média dele mesmo. O ponto principal é que *onde* você investe acaba sendo menos importante do que *quando* você investe.

Uma visão do tempo criteriosa é em si uma forma de riqueza.

— Bonnie Friedman

APOSENTADORIA: COMPENSA TROCAR O DINHEIRO PELO TEMPO?

Jill é uma executiva de 60 anos que acabou de se aposentar. Às oito da manhã, todos os dias da semana nos últimos vinte anos, ela revisava a agenda do dia com sua assistente. Às nove da manhã, ela já estava indo de reunião em reunião e não parava, ficava de um lado para o outro até perto das sete da noite. Jill era boa no que fazia e ganhou dinheiro suficiente para pagar as melhores faculdades para seus filhos. Mesmo sendo mãe solteira, ela conseguiu economizar tanto dinheiro que não precisava trabalhar nem um só dia a mais em sua vida.

Mas hoje é um dia diferente. Hoje é segunda-feira, o primeiro dia de sua vida de aposentada. O despertador toca às seis da manhã, como sempre. Jill já colocara o despertador para tocar automaticamente na noite anterior. Ela se levanta, pronta para começar seu dia de trabalho. Mas não precisa ir ao escritório hoje, nem nunca mais. O que ela vai fazer?

Quando nos aposentamos, largamos o trabalho e ganhamos um tempo novo. Essa troca nos traz oportunidades e desafios únicos. Agora que o maior segmento da população norte-americana, os *baby boomers*, nascidos durante o surto de aumento na taxa de natalidade nos Estados Unidos do final da década de 1940 ao começo da de 1960, estão chegando próximos da idade de se aposentar, essas questões são particularmente pertinentes ao estado presente e futuro do país. Nas primeiras fases de suas vidas, os *baby boomers* tinham obrigações e papéis sociais bem definidos, e eles ou se conformavam ou se rebelavam.

Em 1957, nasceram 4,3 milhões de bebês nos Estados Unidos, um recorde que ainda hoje se mantém.²³⁵ Nos últimos trinta anos, aproximadamente, muitos tiveram vidas como a de Jill: levantavam cedo, liam o jornal durante o café da manhã, vestiam as crianças, corriam para levá-las para a escola, e depois seguiam para o trabalho, que os mantinha ocupados até a hora do jogo de futebol dos filhos e o jantar, que então era preparado e servido. Os pratos da mesa eram retirados e a agenda do dia seguinte, preparada. Depois, era a vez de ligar para ver como estavam os pais ou para dar os parabéns aos amigos por uma grande conquista. Em seguida, ver um pouco de TV e depois cair na cama, morto de sono.

Os papéis que desempenhamos em nossas famílias, carreiras e trabalhos nos definem. Ao nos aposentarmos, esses papéis deixam de existir. Sem trabalho para ocupar suas mentes durante a maior parte do tempo em que estão acordados, os aposentados precisam encontrar um sentido dentro de si. Quando a identidade conferida pelo trabalho acaba, eles não podem mais depender disso como principal marca de identidade. Como escolherá ser

identificado quando o conforto que um cargo lhe confere não mais lhe pertencer? O que se perde e o que se ganha com a aposentadoria? A chegada súbita do tempo livre fará com que se sinta inútil ou sem valor? A aposentadoria pode ser também um tempo de arrependimentos... por todos os objetivos não alcançados, as ambições da juventude não realizadas e as promessas não cumpridas. Uma pessoa aposentada pode ficar profundamente arrependida de todos os sacrifícios feitos por uma carreira de sucesso: abrir mão do tempo com a família e amigos e deixar de lado os passatempos, esportes, viagens e cultura. Lembre-se da pesquisa citada no Capítulo 5, na qual a maioria dos homens de meia-idade que eram diretores bem-sucedidos descreveu suas vidas como "vazias", apesar de sua riqueza.

Reflita sobre este exemplo real de um executivo muito bem-sucedido que recentemente percebeu que era um fracasso como pai e como marido. Ele se deu conta disso ao ler o livro *The Lucifer Effect* (O efeito Lúcifer), de Phil, que descrevia as manieiras como as pessoas se apegam a papéis que desempenham em sistemas que propiciam e recompensam o domínio sobre outros indivíduos.

A minha vida está tão emaranhada no "sistema" que eu talvez estivesse vivendo no piloto automático. Eu achava que estava fazendo todas as coisas "certas". Agradava a meus acionistas, recebia um ótimo bônus anual, era sócio das instituições filantrópicas mais famosas; meu nome estava na seção de negócios dos jornais de vez em quando, eu frequentava a igreja aos domingos, no Natal e na Páscoa, e fui um bom provedor para a minha família. Mas eu não era mais do que um canalha. Fui um tirano, de fato.

Primeiro de tudo, passei quarenta anos dizendo à minha esposa e a meus filhos que eles tinham muita sorte em ter um marido e um pai como eu. Eu por acaso não dava o sustento para eles? Não era eu quem trabalhava feito um louco para dar tudo o que eles queriam? Afinal, eles não frequentavam os melhores clubes, estudavam nas melhores escolas e tinham os melhores carros? Na minha visão eu era o Tarzan batendo no peito, o rei da selva que vinha para casa todas as noites trazendo comida para colocar na mesa. Na visão deles, infelizmente, eu era um pai ausente, um idiota egoísta e, como diz meu amigo do Texas, eu era "muito papo e pouca bola".

Só fui acordar quando a minha mulher me deixou, há dois anos. Ela se foi e eu não entendia o motivo. Há dois anos procuro pelas

respostas e não gosto do que estou descobrindo. Eu achava que o casamento tinha acabado porque nós nos distanciámos com o passar dos anos. Quando comecei a ler sobre o experimento da prisão de Stanford, passei a perceber que por quarenta anos eu fui o guarda da prisão de nossa casa, e a minha mulher e meus filhos eram os prisioneiros. Coloquei meus filhos alinhados contra a parede, assim como no vídeo dos prisioneiros de Stanford. Eu andava de um lado a outro ao longo do muro, gritando para meus quatro filhos maravilhosos, dizendo como eu trabalhava duro para comprar coisas para eles, e como eu estava frustrado ao ver no que eles estavam se transformando. Algo dentro de mim queria destruí-los, destruir seus ânimos, e eu não entendia por quê.

O seu livro *The Lucifer Effect* explicou o papel que eu estava desempenhando todos aqueles anos, e ao entender isso acho que agora consigo tirar meu uniforme e meus óculos escuros. Talvez eu consiga acertar as coisas com meus filhos e com a minha ex.²³⁶

A boa notícia é que esse homem conseguiu estabelecer uma relação mais saudável com seus filhos, desculpando-se e pedindo perdão. Ele planeja fazer a mesma coisa com sua ex-mulher. Ele ainda não se aposentou, mas como esclareceu tudo antes de parar de trabalhar, é provável que tenha uma aposentadoria mais gratificante do que se tivesse continuado a ser o guarda de sua casa-prisão, agora vazia. Ao se libertar das limitações impostas por seu papel opressivo, ele abriu novos canais de comunicação que lhe renderão dividendos espirituais para o resto da vida.

Na aposentadoria, nós precisamos reajustar o foco e nos reorientar, diminuindo o tom da perspectiva orientada para o futuro e ao mesmo tempo elevando o hedonismo do presente, com uma visão mais rica do passado positivo. Temos de preencher esse novo tempo livre com sentido e propósito, e criar fontes de identidade e respeito próprios que estejam além da descrição das atribuições do trabalho. Uma solução comum para o problema da aposentadoria é fazer o que se ama para se sentir realizado, não importa quanto dinheiro ganhe. Encontrar prazer no que se faz é a missão para a qual queremos nos encaminhar. Muitos aposentados gostariam de ter percebido antes o custo de trabalhar apenas por ganhos materiais. A maneira como a perspectiva temporal influencia as escolhas que fazemos na aposentadoria tem implicações tanto para as pessoas aposentadas quanto para as que ainda estão longe da idade de se aposentar.

Trocando o dinheiro velho pelo tempo novo: uma cartilha da aposentadoria

Uma aposentadoria de sucesso exige dinheiro, boa saúde e um plano. Você já conseguiu o tempo livre e agora precisa usá-lo bem. Isso significa que economizou dinheiro suficiente em fundos de pensão e investimentos sólidos para compensar a perda de sua renda. Hoje em dia os homens têm uma expectativa de vida de 80 anos, e muitas mulheres vivem até os 90; por isso, entre a aposentadoria aos 65 ou 70 anos e a morte há um longo tempo que exige muito dinheiro para ter êxito enquanto se vive.

É igualmente importante seguir uma boa dieta para se ter boa saúde antes e durante sua aposentadoria. É preciso repetir todas as recomendações de praxe, que devem agora se tornar uma rotina diária: fazer exercícios regularmente, fazer caminhadas o máximo possível, comer menos, ingerir comidas mais saudáveis, beber muita água (até três litros e meio por dia), apreciar um bom vinho com moderação, fazer consultas regularmente — médicas, odontológicas e oftalmológicas. A aposentadoria é uma ótima época para você dar um jeito na sua massa corpórea: emagrecer, livrar-se da flacidez e aumentar o tônus muscular. Não assuma um simples compromisso para perder peso, porque a criança orientada para o presente dentro de você tentará descobrir onde você perdeu peso e trará tudo de volta. A obesidade é uma maldição e uma epidemia em muitos países desenvolvidos. Ela aumenta os riscos de diabetes, doenças cardíacas e outras doenças crônicas que deterioram a sua qualidade de vida; você pode evitá-la com o método exposto anteriormente em linhas gerais. Vários estudos demonstram que arrumar um companheiro para fazer exercícios com você é a melhor maneira de se exercitar regularmente e controlar o peso. Por isso, encontre alguém confiável e seja um companheiro de exercícios para um amigo ou parente.

Envelhecer com qualidade é mais fácil para quem é jovem de coração. Como o rodar das engrenagens do tempo cobra o seu preço, trazendo o desgaste de nossos corpos, é imperativo manter o pensamento e a atitude jovens. Claro que é mais fácil falar do que fazer, mas você pode ter uma mente flexível se adotar as seguintes sugestões: leia mais, já que você agora tem mais tempo; faça parte de um grupo de leitura, ou crie um; faça palavras cruzadas, se isso te diverte; ouça música em seu iPod; desenvolva uma nova habilidade, como a fotografia; assista a bons programas de televisão, mas não passe a morar no seu sofá; promova uma noite de cinema em casa para assistir aos ganhadores do Oscar; se possível, dê mais prioridade ao prazer sexual do que antes, quando

você era mais jovem. Procure variar a sua vida sexual com práticas em que predomina a técnica e não o vigor.

Sem o regime do trabalho para organizar seus dias e suas noites, é vital ter um plano para extrair o melhor da aposentadoria. De certa maneira, a aposentadoria é como o primeiro dia de férias da escola, esperado com ansiedade, até que chega o segundo dia, quando você percebe que há um tempo longo e tranquilo pela frente. As pessoas com orientação para o passado positivo podem continuar a ter as mesmas atividades ou as de sua família e seus amigos. Os orientados para o presente podem achar o tempo de lazer mais difícil, porque sem as imposições da rotina do trabalho seus dias podem se tornar soltos e sem a sensação de continuidade. As atividades inconsequentes são uma promessa de diversão, mas logo se tornam entediantes; e quem é orientado para o presente é suscetível também a fazer investimentos milagrosos que prometem riqueza instantânea e a arriscar as economias no jogo para tentar um grande prêmio. Os futuristas se saem melhor porque suas vidas foram todas organizadas de acordo com planos, listas e estabelecimento de metas. Entretanto, eles também precisam moderar sua perspectiva temporal futura quando o hoje é tudo com o que eles podem contar.

Um plano de atividades para a aposentadoria estabelece o que você quer fazer, mas que não precisa fazer. Esta é a maior bênção da aposentadoria: trocar a obrigação pela vontade. Comece fazendo um calendário de um ano de duração, preenchido com planos de viagem para lugares diferentes que você sempre quis visitar: Bali, Florença, Rio de Janeiro ou Las Vegas. Considere a ideia de fazer cruzeiros ou ficar em albergues para idosos, onde não passará muito tempo sozinho. Acrescente viagens para visitar os filhos e os netos, os melhores amigos e os parentes. Exclua as visitas por obrigação, que provavelmente serão uma chatice. Programe para todo mês uma combinação de atividades a fim de manter a saúde e outras por puro prazer: visite spas e curta as saunas, as banheiras de hidromassagem, tratamentos faciais e massagens. Acrescente os tratamentos de um bom massagista, vá ao salão de beleza para fazer as mãos e os pés (os homens também, não só as mulheres). Um plano cuidadosamente elaborado forçará você a analisar o que realmente quer para os anos que restam de sua vida, e o que precisa fazer o quanto antes, enquanto ainda está saudável e consegue se movimentar sozinho. Que tal fazer reservas em restaurantes badalados para o almoço, onde o cardápio é geralmente mais barato que o jantar, mas igualmente bom? Dedique-se às atividades culturais, faça assinaturas anuais para o teatro, orquestras sinfônicas, balé e ópera. Fique sócio do museu local ou da biblioteca pública, que sempre promovem eventos especiais para associados.

Tão importante quanto alimentar sua mente e seu corpo com sabedoria é alimentar bem o seu espírito. Participe mais ativamente de sua igreja ou sinagoga, ou encontre uma religião que se encaixe em sua orientação atual. Você agora dispõe de tempo para algo que talvez tenha desejado fazer antes, mas não pôde por falta de tempo: trabalhar como voluntário. Doe seus serviços a organizações locais ou internacionais. O serviço voluntário não se presta apenas ao bem social; mas, conforme mostram as pesquisas, melhora a saúde de quem é voluntário.²³⁷ Uma das coisas mais importantes para os mais velhos é se manter envolvido com os mais jovens. Estar junto dos jovens faz as pessoas se sentirem mais jovens. Você pode pensar na possibilidade de ser voluntário em uma escola local como assistente de professor, em uma biblioteca pública ou em uma pré-escola. Ofereça-se para tomar conta dos filhos dos vizinhos, um presente tanto para eles quanto para você.

Diga não aos lares de aposentados

O que você *não* deve fazer? Resista a ser colocado em um lar para idosos. A não ser que seja inválido ou legalmente incapaz — e nesses casos você não estaria lendo este livro —, resista à pressão de sair de sua casa e ir para um desses ambientes em que só há desconhecidos. As pesquisas mostram que a esmagadora maioria dos idosos enviados a casas de repouso tradicionais para pessoas de idade morre dentro de um período de tempo relativamente curto após darem entrada²³⁸ (por período curto entende-se um ano ou menos). Uma das causas é o estresse de se mudar para um lugar novo, deixar o ambiente familiar, os móveis, as fotos, os objetos de arte, a cama e os conhecidos e ser forçado a conhecer gente nova. Além disso, a maioria desses lugares oferece poucas oportunidades para se exercitar. Todos esses fatores de estresse influenciam negativamente a saúde e o bem-estar.

Os pacientes-clientes são quase sempre mantidos na cama para evitar quedas e indenizações de seguros e limitados por regulamentos rígidos que determinam o horário das refeições, de apagar as luzes e um cronograma de atividades que dá pouca liberdade de escolha. Como até mesmo na mais conceituada dessas instituições as coisas são feitas para e por você, a iniciativa pessoal fica comprometida. Todos que estão lá são velhos, e alguns muito doentes ou moribundos. Normalmente ninguém toca em você a não ser para administrar procedimentos médicos ou assistenciais. Nós precisamos do toque humano para sobreviver: apertos de mão, tapinhas nas costas, afagos na cabeça e até mesmo beijos no rosto. As nossas observações feitas em centros geriátricos de

unidades de reabilitação caras revelaram que ninguém tem contato físico com os idosos. Geralmente eles são colocados em cadeiras de rodas ou assentados nas camas em frente a uma TV. Quando levantamos essa questão para o diretor de uma dessas instalações, ele explicou que evitar tocar os pacientes era um procedimento-padrão para evitar acusações de abuso sexual.

Se você tiver de ir para um lar para idosos, use táticas psicológicas simples para garantir sua sobrevivência. Duas pesquisadoras da Universidade de Yale, Judith Rodin e Ellen Langer, fizeram um estudo incomum em uma casa de repouso para idosos próxima de New Haven, Connecticut. Em um andar, todos os pacientes recebiam uma planta como presente e eram informados de que as enfermeiras cuidariam delas. Eles também recebiam a informação de uma nova programação de filmes noturnos que aconteceria em determinada noite da semana. Todos os pacientes ficaram alegres ao receber a notícia. Em outro andar cheio de pacientes comparáveis, a planta era entregue com a condição de que quem a recebesse tinha de tomar conta dela. Os filmes passariam duas vezes na semana, mas os residentes tinham de escolher a noite em que preferiam assistir. Essas diferenças aparentemente simples causaram um enorme impacto no estado de saúde posterior dos idosos, principalmente no das mulheres. Estudos consecutivos feitos pelas pesquisadoras revelaram que os residentes que receberam um mínimo de responsabilidade e liberdade de escolha eram mais saudáveis sob muitos aspectos. Um fato ainda mais interessante foi que quando as pesquisadoras voltaram um ano mais tarde, um número consideravelmente maior daqueles cuja sensação de controle tinha aumentado ainda estava vivo. Muitos idosos na condição de "sem responsabilidade e sem escolha" tinham morrido durante esse período relativamente curto.²³⁹ Cuidar da planta e decidir em qual noite assistir aos filmes infundiu nos residentes uma mudança para melhor na perspectiva temporal. O poder de decidir em qual noite assistir a um filme rechaçou o avanço do fatalismo. O simples fato de ter de cuidar de uma planta provocou nos residentes um interesse no futuro, porque a sobrevivência da planta dependia deles.

A mensagem que extraímos daqui é que as pequenas mudanças no ambiente podem influenciar os estados mentais, que por sua vez influenciam os estados físicos. É vital manter uma sensação de poder pessoal com o qual você faz escolhas significativas sobre todos os aspectos de sua vida. Não passe a responsabilidade ou a liberdade de escolha para outros enquanto você tiver capacidade de agir racionalmente. Finalmente, não deixe que ninguém tome de você a sua identidade individual e a sua dignidade, classificando-o como uma pessoa que precisa de cuidados, ao invés de alguém que precisa de atenção e carinho.

Um estudo de caso de uma aposentadoria de sucesso

Por ocasião de sua aposentadoria recente como professor universitário, Phil — assim como todos os aposentados — foi forçado a fazer com que seu tempo tivesse um significado. Ele descobriu um novo valor em ter tempo “livre”. Aqui está o restante da história em suas palavras:

Relutante em ter de deixar a paixão da minha vida, dar aulas nos cursos de graduação, meu trabalho por cinquenta anos, resolvi, aos 71 anos, me aposentar e ter acesso ao fundo de aposentadoria de professor. Fazer isso exigia que eu me desligasse da vida acadêmica. Após a festa e o presente de despedida, tive uma sensação de vazio e senti uma tristeza compreensível. Por ter uma orientação obsessiva para o futuro, um dos motivos principais de meu sucesso acadêmico, eu não sabia o que fazer sem minha agenda com atividades diárias marcadas pela hora. O que seria capaz de substituir o entusiasmo que sentia nas grandes salas de aula, cheias de alunos empolgados? O que ficaria no lugar de fazer e corrigir provas, ler e corrigir trabalhos de fim de curso, participar de longas e enfadonhas reuniões de docentes, realizar trabalhos entediantes em comitês aparentemente intermináveis e dirigir duas horas por dia para ir trabalhar? Espere aí! Viver a vida mais plenamente seria um grande substituto para essas atividades paralelas às aulas que não são nem um pouco maravilhosas.

Avaliando os pontos positivos perdidos e os negativos abandonados com alegria, fiz um plano simples para reaver um pouco dos aspectos positivos e para redefinir o tempo que fora sugado por alguns dos aspectos ruins de ser um professor universitário. Concordei em ser professor por meio período, apenas um dia por semana, para uma nova turma de alunos de pós-graduação, tendo como base o melhor das minhas boas e velhas aulas, e eu então precisaria de pouco tempo para preparar. Concordei também em dar mais aulas como professor convidado; desde que isso significasse viajar para lugares interessantes, e que eu pudesse aliar as aulas a “miniférias”.

Passei meu tempo livre de várias maneiras, a começar por escrever artigos e livros sobre ternas que eram interessantes pessoalmente, mas que não eram necessários para avançar na carreira. Algo mais importante para minha batalha da vida inteira com perspectivas temporais antagônicas foi a decisão de combinar decididamente um hedonismo do presente mais pleno com uma redução no enfoque futuro. Por ter vindo de uma família e de uma tradição que sempre foram mais orientadas para o presente e para o passado do que para o futuro, eu sempre resisti ao apelo de colocar a diversão antes do trabalho. Para usar meu tempo recém descoberto

da maneira mais vantajosa possível, planejei atividades regulares para meu próprio prazer, para não deixar que as coisas acontecessem ao sabor do momento. Em outras palavras, usei meu foco para o futuro para colocar mais prazer em minha vida.

Agora tenho uma intensa sessão de duas horas de massagem toda semana, complementadas por massagens mais relaxantes de vez em quando. Esbaldar-me numa banheira de hidromassagem e aquecer-me em uma sauna caseira recém-instalada são prazeres que eu aprecio em intervalos não planejados durante a semana. Pausas no trabalho (do prazer de trabalhar neste livro com John) incluem descer a rua para tomar um cappuccino em um café aqui perto, ou cruzar a cidade para tomar um café de Java com um de meus três filhos. Eu gosto de preparar jantares comprando frutas e verduras frescas e flores na feira livre. Preparar jantares para minha esposa batalhadora, Christina, arrumar a mesa, acender as velas, tocar um jazz suave e comer todas as refeições à maneira italiana, sem pressa, são coisas que alimentam o romance. Viagens às regiões vinícolas maravilhosas de Napa, Sonoma ou Mendocino são hoje mais frequentes em nossa agenda.

Eu também costumo preparar presentes-surpresa com frutas ou massas para meus vizinhos e doces para seus filhos. Vou com frequência ao último show da noite de um clube de jazz local, hora em que é fácil estacionar na rua, e não preciso me preocupar com acordar cedo no dia seguinte para dar aula. Minha lista de atividades divertidas inclui aprender a dançar salsa, escrever as memórias de minha infância e esperar a oportunidade de ser um avô coruja.

Minha família me vê como uma pessoa menos controladora do que fui durante toda a minha vida, mais relaxada e com certeza menos esressada que antes. Esta vida nova e boa é mais sadia; e meu nível de glicose no sangue (exames de diabetes) e meu peso estão agora dentro dos limites normais. Leio o jornal da manhã enquanto pedalo minha bicicleta ergométrica por meia hora todos os dias, enquanto tomo uma sopa quente, rica em potássio, que eu preparo com 15 tipos diferentes de verduras e legumes. Ainda passo um bom tempo respondendo a centenas de e-mails todos os dias, de todas as partes do mundo, mas eu passo mais tempo curtindo a companhia de amigos íntimos e da minha família, o que equilibra essas relações virtuais e com simples conhecidos. Laura Carstensen, colega e pesquisadora de Stanford, poderia me usar agora como um modelo de "veterano" que desfruta de maneira produtiva o presente da vida de cada dia, com uma orientação recentemente equilibrada que mescla o melhor das perspectivas do passado, do futuro e do presente.

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

como os estados da mente e as circunstâncias alteram a percepção de tempo de uma pessoa.*

Freud acreditava também que o amor era a chave para a cura de doenças mentais. Segundo ele, as pessoas sob tratamento de psicanálise — a forma de psicoterapia que ele desenvolveu — invariavelmente se apaixonavam por seus terapeutas. O amor que os pacientes sentiam por seus terapeutas é de natureza complexa e de certa maneira equivocado. Os pacientes na verdade se apaixonam pelo que o terapeuta representa para eles, não pelo que ele de fato é. Esse amor equivocado — ou transferido — confere aos terapeutas um poder significativo na relação terapêutica e pode ser usado tanto para o bem quanto para o mal. Quando utilizado para o mal, os pacientes são explorados; se for para o bem, são conduzidos em direção à cura. O amor dos pacientes por seus terapeutas os motiva a fazer mudanças positivas a fim de agradar aos terapeutas. Freud escreveu: "A psicanálise é em sua essência a cura pelo amor."²⁴ É evidente que o amor mais genuíno floresce fora do consultório do terapeuta, e é quando ele revela o melhor e o pior de cada um de nós. Isso acontece independentemente de status social, classe, bom-senso, bom gosto ou pudor. Quem dera se todos nós tivéssemos a sorte de sofrer dessa doença e suportar o melhor de sua cura.

* Quando medito totalmente isolado
Sobre diversas coisas de meu passado,
Quando ergo castelos no ar
Vazios de medo e de pesar,
Adulando-me com doces devaneios,
Sinto que o tempo passa ligeiro,
E todas as minhas alegrias comparadas a esta são doidaria
Nada mais doce que a melancolia.
Quando desperto e totalmente isolado
E me lembro de todo mal praticado,
Meus pensamentos então me tiranizam
E o medo e o pesar me infernizam.
Se me detenho ou me quedo no mesmo lugar,
Sinto que o tempo se move devagar.

Os leitores talvez se interessem em ler uma atualização recente do legado médico do Romantismo conforme expressado nas várias formas da melancolia do amor. Veja Marion A. Wells, *The Secret Wound: Love-Melancholy and Early Modern Romance* (A ferida secreta: A melancolia do amor e os primeiros romances modernos), Stanford, CA, Stanford University Press, 2007.

Talvez você ache que o poder e a importância do amor em nossas vidas garantiriam a ele uma posição central no campo da psicologia. Não é assim que tem sido. A psicologia seguiu o caminho estabelecido pela medicina no qual o enfoque principal, orientado para o presente, é curar os que se encontram doentes, e apenas em segundo plano aumentar a felicidade futura e o amor dos que já se sentem bem. Por um lado, essa postura faz sentido porque é difícil ser feliz quando se sente dor. Por outro, essa posição nega a complexidade da vida humana. A felicidade não é apenas a ausência de dor. Assim como Freud notou com perspicácia, a linha que separa a saúde psicológica da doença psicológica é tênue, curva e geralmente indefinida. Em um mundo tão complexo, faz sentido minimizar os elementos negativos e simultaneamente maximizar os positivos. Além do mais, limitar o escopo da psicologia aos que claramente já atravessaram o ponto que os classifica como doentes mentais exclui um número bem maior de pessoas relativamente saudáveis de receber os benefícios potenciais.

Em nosso ponto de vista, a mudança da medicina e da psicologia em direção à saúde e ao bem-estar é uma mudança de enfoque muito positiva e há muito devida. Curar doenças deverá e continuará sendo o foco de ambos os campos, mas a vida é muito mais que a ausência de dor e de sofrimento; e qualquer pessoa que já se apaixonou sabe disso muito bem. Para muitos, esta é a parte essencial da bênção da vida.

OS ESTÁGIOS DOS RELACIONAMENTOS: PRESENTE, PASSADO E FUTURO

Você se lembra de quando conheceu o seu primeiro amor, dos sentimentos ardentes e pungentes, da incapacidade de pensar em qualquer outra coisa, e do tormento da solidão quando ele ou ela estava ausente? Durante as primeiras semanas de seu relacionamento recém-desabrochado, você ficava acordado até as três da manhã, conversando a respeito de coisas sem importância com seu amor, e depois dormia até o meio-dia. O resto do mundo aos poucos perdia a importância. Você, o seu amor e o tempo que vocês passavam juntos era tudo o que importava. Infelizmente, o tempo passou, a magia diminuiu e ver o seu amor comer bolachas na cama passou a ser um teste para sua paciência.

Quando você conhece alguém novo, vocês não têm um passado comum, e um futuro conjunto é algo tênue, na melhor das hipóteses. Você está preso no presente e espera que ele venha a ser um lugar bom. O nervosismo, a emoção e a química hormonal intensificam a sua condição presente. O tempo passa, a

paixão inicial esfria e o passado e o futuro se impõem. O que aconteceu não foi que você ou seu parceiro mudaram. O que aconteceu foi que vocês dois juntos criaram um passado e um futuro, que necessitam de novas atitudes em relação ao tempo.

Mas isso só acontece se as coisas forem bem. A transição para o estágio da orientação para o futuro pode ser particularmente desafiadora se, por exemplo, uma pessoa é um hedonista do presente e a outra é orientada para o futuro, algo muito comum nos relacionamentos entre homem e mulher. Se uma pessoa tem a tendência para o futuro e outra para o presente, pode ser difícil tomar decisões simples juntos. Decidir o que comer no jantar (fast-food ou comida caseira?), como gastar o dinheiro extra (comprar um carro novo ou fazer um novo investimento?) ou como gastar o tempo livre (trabalhando ou se divertindo?) são campos minados. Decisões importantes, como a de ter filhos ou não, podem ser bem mais problemáticas. Comportamentos hedonistas do presente, autodestrutivos, como gastar o salário no jogo, usar drogas ou ter um relacionamento extraconjugal, não vão manter seu companheiro ou companheira ao seu lado por muito tempo.

Há uma variabilidade considerável em relação às perspectivas temporais entre os homens e as mulheres, mas no geral os homens costumam ser mais hedonistas do presente e as mulheres mais orientadas para o futuro. Há algumas gerações, essa diferença certamente representava uma vantagem de sobrevivência. Os homens e as mulheres talvez equilibrassem as perspectivas temporais uns dos outros. Talvez ainda seja assim, mas as diferenças podem gerar conflitos.

Nos relacionamentos homossexuais (tanto masculinos quanto femininos), é de esperar que existam menos conflitos envolvendo as perspectivas temporais dos parceiros. Por exemplo, um casal de lésbicas provavelmente partilha uma forte orientação para o futuro e uma orientação fraca para o presente hedonista. Casais gays, ao contrário, talvez partilhem uma tendência para o presente hedonista e, por isso, fazem planos insuficientes para o futuro. Entretanto, certos homens podem ter uma pontuação alta na escala da perspectiva futura, e algumas mulheres uma pontuação alta na perspectiva do presente hedonista.

Lembramo-nos de uma pergunta feita a crianças de uma escola primária por um jornal local na seção infantil: "O que é uma lua de mel?" Uma menina de 6 anos de idade, que certamente tinha ouvido histórias sobre o que sai errado na lua de mel de seus pais, respondeu com convicção: "A lua de mel exige reservas. Você tem de fazer reservas para sua lua de mel." Podemos apostar que quem ficou encarregado de reservar um hotel e fazer os preparativos da viagem era orientado para o presente, e simplesmente adiou essa obrigação voltada

para o futuro. E seu cônjuge nunca deixou que isso fosse esquecido, de maneira que se tornou parte das histórias da família.

NAMORANDO E ACASALANDO

*Meu Deus! Aniquile tudo, menos o espaço e o tempo
E faça dois amantes felizes.*

— Alexander Pope

O que as pessoas querem de seus relacionamentos varia de acordo com suas perspectivas temporais, tal como confirma a nossa pesquisa com casais. A orientação para o futuro tem uma forte relação com o desejo de que os parceiros sejam previsíveis. Os futuristas costumam também ser os que levam em consideração quais benefícios podem extrair de seus relacionamentos. Porém — e este é um grande “porém” —, eles não desejam relacionamentos românticos intensos e arrebatadores. Quem é orientado para o presente gosta de relacionamentos espontâneos, físicos e apaixonados, os quais costumam ser cheios de conflitos. O parceiro ideal é espontâneo e vibrante. Esses parceiros geralmente adiam o compromisso porque não gastam tempo pensando em um futuro conjunto. As pessoas orientadas para o passado descrevem seus relacionamentos amorosos como satisfatórios quando a confiança é a característica ideal de seus parceiros. Os que têm a orientação para o passado negativo talvez passem o tempo pensando nos parceiros amorosos possíveis que eles podem ter perdido. Assim como os futuristas, quem é orientado para o passado não costuma prezar a espontaneidade e o aspecto físico das relações amorosas. Portanto, o nosso conselho é: antes de você se envolver com um novo alguém, e com certeza antes de assumir um compromisso, tente determinar a compatibilidade entre as suas perspectivas temporais. Verifique se você pode usar o IZPT para descobrir as atitudes dele ou dela. Af então você estará preparado para qualquer conflito e para entender melhor de onde vem a sua outra metade.

NAMORANDO EM UM MUNDO ORIENTADO PARA O FUTURO

Rola mais namoro em um mosteiro.

— Um aluno da Universidade de Stanfóro

No começo dos relacionamentos, as pessoas orientadas para o presente levam uma nítida vantagem. Elas não são distraídas pelo futuro, mergulham total-

mente no presente e desfrutam os relacionamentos. São divertidas, criativas e boas companhias. São também pessoas ótimas, que animam as suas festas, mas você pode ter certeza de que elas vão chegar tarde e passar a noite em seu sofá. Seus amigos futuristas, ao contrário, chegarão no horário e irão embora cedo, porque eles têm coisas importantes para fazer no dia seguinte.

Os futuristas não lidam muito bem com o namoro, os relacionamentos e o sexo. Algumas faculdades têm a reputação de ser um antro de sexo, drogas e rock-and-roll. Talvez a lembrança de sua vida na faculdade seja esta. Mas na Universidade de Stanford e em outras faculdades altamente seletivas — e, na verdade, em muitas carreiras e empresas hoje em dia — as pessoas são orientadas para o futuro, movidas por grandes planos para suas vidas. Para elas, as atividades do presente hedonista como namoro e sexo podem esperar.

Não importa o quanto você é jovem, gentil ou despreocupado; ou sua beleza, suas curvas ou músculos, ou quão bem-informado você é. Os relacionamentos demandam tempo. Precisamos estar no presente para desfrutá-los e termos de cuidar deles no decorrer do tempo. Por esse motivo, nós, os autores, nos encontramos em uma posição inusitada de estimular os alunos de Stanford orientados para o futuro a se tornarem mais hedonistas do presente. O resultado foi *The Score on Scoring: The Guidebook, Stanford Edition* (O guia de pontuação do namoro: Edição de Stanford). O guia de namoro é uma tentativa honesta, divertida e fruto de pesquisas meticolosas, e esperamos que tenha sucesso em encorajar jovens compulsivos e orientados para o futuro a deixarem de lado o futuro por um minuto e desfrutarem o presente. As vezes dos alunos que entrevistamos revelam um ansio pelo tempo, e um desejo comum de dar, receber e partilhar o tempo. Todos nós faríamos bem se lembrássemos do eufemismo para sexo de Holden Caulfield, personagem adolescente do livro *O Apanhador no Campo de Centeio*: “dar tempo a ela”. O fundamento do amor físico e emocional é dar e partilhar o tempo. Nada é mais romântico do que dizer: “Na verdade não tenho tempo para fazer o que você quer, mas para você eu invento um tempo.”

AS CONSEQUÊNCIAS DAS PERSPECTIVAS TEMPORAIS DESIGUAIS

Os casais com perspectivas temporais desiguais estarão propensos ao desentendimento e à desavença. Pode ser que haja muito amor na relação, mas o casal vive em mundos separados, como amantes que falam línguas diferentes. Contudo, diferentemente dos amantes que falam línguas diferentes, os casais com perspectivas temporais conflitantes talvez não compreendam por que eles têm dificuldade em se comunicar. Talvez não haja nenhum motivo aparente pelo

qual um não consegue ouvir o outro. Uma pessoa talvez fale algo sobre o futuro que acredita estar completamente claro, mas se a outra tiver uma pontuação baixa na escala do futuro e alta na perspectiva temporal do presente hedonista, talvez não entenda. Ela fala a língua da perspectiva temporal futura, e ele a do presente hedonista. Como consequência, sua conversa provavelmente não surtirá efeito, não porque são estúpidos, insensíveis ou sem amor, mas porque falam a língua de perspectivas temporais diferentes. Nós descobrimos que é este o caso de muitas formações familiares. Os filhos fazem suas coisas orientadas para o presente, o pai se ocupa com o futuro e a carreira, e a mãe se concentra nos rituais familiares e na nostalgia dos bons tempos da família do passado. Perspectivas temporais conflituosas quase nunca são reconhecidas como a causa de desentendimentos e desavenças familiares.

Como podemos criar uma ponte entre uma linguagem do tempo e outra? Você deve começar com o presente, porque ele é a ponte entre o passado e o futuro, e deve ser o único terreno comum para as pessoas que residem nas margens opostas do rio do tempo. Se duas pessoas tentarem se encontrar no passado ou no futuro, provavelmente elas vão se perder em um nevoeiro. O presente é o único marcador do tempo que ambas podem reconhecer, o único lugar para tocar e ser tocado, e amar e ser amado.

O presente é o ponto de encontro para os bons momentos e para os tempos difíceis. Quando duas pessoas discutem, podem sentir-se tentadas a sair da ponte do presente e se perder no nevoeiro do passado, ou abandonar o presente pelo conforto de um futuro imaginado. Quando agem assim, elas perdem o elo que as unia e talvez passem a atirar bombas incendiárias de suas trincheiras nas margens opostas do rio do tempo. Já é difícil se comunicar quando duas pessoas estão firmemente plantadas no presente: o tom de voz, o sentido das palavras e as emoções podem ofuscar o que dizem e o que ouvem. Quando duas pessoas discutem, suas emoções são sempre negativas, e toda a discussão é centrada em coisas negativas que ao menos uma das duas partes não consegue compreender totalmente. Um dos dois está reconstruindo o passado ou construindo o futuro, e cada uma dessas posições é infrutífera. É impossível você sustentar a esperança de mudar um passado reconstruído ou um futuro construído, mas você pode, com esforço, conseguir uma união no presente.

O que é essencial na crítica construtiva das duas partes do casal é primeiro deixar claro o que cada um acha que o outro está dizendo: "Me parece que o que você está dizendo é que você não gosta de X, não quer Y, e acha que Z é verdade. É assim mesmo ou eu não estou entendendo o que você quer dizer?" Assim você não está acusando o outro, está simplesmente abrindo um diálogo

sobre as diferenças de opinião percebidas. Segundo, raramente surte um bom efeito quando se repreende alguém em relação aos erros passados, pois isso apenas faz a pessoa se sentir culpada ou ficar na defensiva. Em vez disso, reformule a crítica em termos do que ele pode estar pensando em fazer no futuro para alcançar seus objetivos. “Na próxima vez que você quiser que eu seja mais sociável na festa da empresa, me diga com antecedência com quem você quer que eu converse, e eu farei o melhor para agradar.” Não diga algo como: “Você me deixou constrangido agindo como uma princesa, se sentindo boa demais para meus amigos.” Pode-se dizer também: “Se você quiser impressionar as pessoas, não conte piadas machistas ou racistas porque os outros podem achar mais indelicadas do que engraçadas.”

Uma perspectiva temporal saudável em um relacionamento se parece muito com uma perspectiva temporal saudável de um indivíduo. É um equilíbrio do passado positivo, do presente hedonista e do futuro. Dependendo das idades do casal, o enfoque pode ser mais direcionado ao passado, ao presente ou ao futuro. Independentemente de sua perspectiva temporal em comum, os casais precisam se encontrar no presente ao menos de vez em quando.

A FELICIDADE E O TEMPO

As pesquisas indicam que 34% dos norte-americanos dizem que são muito felizes. A maior parte (50%) é apenas relativamente feliz. Dos 16% restantes, 15% não são muito felizes e 1% não sabe.²⁴¹ Talvez o fato mais surpreendente seja que esses números não mudaram muito nos últimos trinta anos. Os CDs substituíram as fitas cassete, os DVDs suplantaram o videocassete, os celulares tomaram o lugar dos telefones com fios, a internet foi inventada; mas, apesar disso, os norte-americanos não são mais felizes. Por que será? Conforme veremos, a felicidade é algo difícil de alcançar, e muito mais difícil de manter.

Isso não quer dizer que nós não reconheçemos a felicidade quando a vemos. Todos conhecem pessoas que transbordam de felicidade, e recentemente os pesquisadores chegaram até mesmo a começar a identificar as características comuns dessas pessoas. Segundo nossa colega Sonja Lyubomirsky, os que entre nós são “pessoas felizes”, mais do que as pessoas menos felizes, costumam agir da seguinte maneira:²⁴²

- ajudam colegas de trabalho e pessoas na rua;
- são gratos pelo que têm;

- dedicam tempo à família, aos amigos e a outras relações sociais;
- desfrutam os prazeres da vida e procuram viver no presente;
- fazem atividades físicas regularmente;
- expressam otimismo em relação ao futuro;
- estabelecem objetivos para suas vidas e se empenham em alcançá-los; e
- lidam bem com as dores de cabeça da vida.

Cada uma dessas atividades tem uma perspectiva temporal correlata. Por exemplo, No Capítulo 1, vimos que os seminaristas que acreditavam estar atrasados para dar um sermão sobre a parábola do Bom Samaritano tinham menos chances de parar para ajudar uma pessoa necessitada do que os seminaristas que supunham ter tempo de sobra antes do sermão. Portanto, as pessoas que sofrem menos pressão de tempo estão mais inclinadas a ajudar os colegas de trabalho e as pessoas na rua. No Capítulo 2, vimos que a gratidão é muito semelhante ao nosso conceito psicológico de perspectiva temporal do passado positivo. As pessoas com pontuação alta na perspectiva temporal do passado positivo costumam ser mais agradecidas e mais felizes do que as com pontuação mais baixa nessa escala. De maneira semelhante, desfrutar os prazeres do presente está claramente relacionado ao presente hedonista, e expressar otimismo em relação ao futuro está nitidamente associado à perspectiva temporal futura. A pesquisa de Lyubomirsky e as de muitos outros psicólogos demonstraram também que as crenças religiosas e espirituais estão associadas de maneira positiva à felicidade. Essas crenças claramente jazem dentro da perspectiva do futuro transcendente.

O tempo oferece oportunidades múltiplas para encontrarmos a felicidade, no passado, no presente e no futuro. Se você olhar para o passado, a lembrança de bons momentos pode te fazer feliz, e a memória de tempos ruins pode te deixar triste. No presente, comidas saborosas, conversas com os amigos, surpresas agradáveis, fazer amor, contemplar a beleza e fazer um trabalho que dá satisfação são coisas que podem trazer a felicidade. A felicidade também pode ser encontrada no futuro. Se imaginar ganhando na loteria, sendo promovido, se casando, tendo filhos e se aposentando são pensamentos que trazem seu próprio tipo de felicidade esperançosa.

Quer você procure pela felicidade no passado, no presente ou no futuro, você *vivencia* a felicidade apenas no presente. Um evento feliz pode ter acontecido no passado, mas você pode trazê-lo à mente no presente. De maneira se-

melhante, a esperança de ganhar na loteria no próximo sábado te dá prazer quando você pensa sobre isso no presente. Quando ignora o presente e procura pela felicidade principalmente no passado ou no futuro, talvez não consiga enxergar a felicidade bem à sua frente. Se você olhar apenas para o passado, deixa de lado o presente que pode te proporcionar mais lembranças felizes. Se olhar somente para o futuro, talvez não consiga desfrutar os acontecimentos felizes quando eles chegarem. Se desperdiçar o presente visando sempre ao próximo objetivo, provavelmente não desfrutará plenamente o presente. Se estiver perdido no passado ou mergulhado no futuro, não consegue estar no presente, e a felicidade passa rápido; e é como se você comesse uma refeição requintada ao volante de seu carro a caminho do dentista. Pensar no passado e no futuro pode te trazer felicidade, mas isso só acontece se trazer felicidade ao estado mental do presente.

OS OBSTÁCULOS À FELICIDADE

Nada vai te deixar feliz por muito tempo

Embora você possa encontrar a felicidade no passado, no presente ou no futuro, mesmo assim há muitos obstáculos.²⁴³ É triste, mas o fato é que as pessoas se habituariam rapidamente aos estados positivos, à felicidade, e devagar aos negativos e à dor. Isso significa que os bons tempos não duram, mas os maus tempos, sim. Se ganhar na loteria sábado à noite, você será feliz por alguns minutos, dias, semanas e até mesmo meses, mas não por alguns anos.

Um estudo clássico comparou a felicidade de 22 ganhadores de loteria, 29 paraplégicos ou tetraplégicos que foram vítimas de acidentes e 22 pessoas comuns ou "normais". Os ganhadores da loteria não eram nem mais nem menos felizes que as pessoas normais. Os seus prêmios não mudaram sua habilidade de extrair felicidade do passado ou do futuro. Os ganhadores da loteria não são mais felizes do que você era ontem, do que é hoje ou do que espera ser amanhã.

As vítimas de acidentes eram menos felizes que as outras pessoas, mas ainda assim classificavam seu nível de felicidade bem acima do "neutro". Elas se lembravam de terem sido mais felizes no passado e o olhavam como uma fonte de felicidade, talvez porque suas fontes de felicidade no presente fossem limitadas. Entre os grupos, não havia diferença em relação à esperança de felicidade futura. Poucos meses depois de acertar na loteria, os ganhadores voltam ao estado de felicidade estabelecido no qual se encontravam antes de ganhar o

prêmio. Eles se acostumam à sua riqueza recém-conquistada, e ela deixa de ser uma fonte de felicidade.

Nada aumentará a linha de base da sua felicidade por muito tempo, nem mesmo o dinheiro. Lembre-se disso na próxima vez que for gastar alguns trocados na loteria. Porém, nem tudo está perdido. Há mais a se fazer do que apenas culpar seus pais por terem te passado os genes obstinados da felicidade. Pesquisas recentes indicam que o ponto de referência que determina o seu padrão de felicidade é responsável por apenas 50% de seu nível geral de felicidade. Além disso, as circunstâncias da vida — idade, sexo, etnia, nacionalidade, estado civil, saúde física e nível de renda — respondem por mais 10% de sua felicidade geral. Como isso sugere que 60% de sua felicidade estão nas mãos da roleta genética e do destino, fica em aberto a possibilidade de você aumentar em 40% o seu nível de felicidade, muito mais do que os primeiros pesquisadores consideravam possível. Por isso, você pode se empenhar em ser feliz e aumentar o seu quociente de felicidade acima de qualquer que seja o nível de “incentivo da natureza” com o qual você foi gerado.

Não sabemos o que nos fará felizes amanhã

Há alguns anos, um professor universitário estava interessado no nível de precisão das pessoas em prever o que desejariam no futuro. Para testar isso, ele elaborou um estudo em sala de aula que durou um curso inteiro.⁴⁴ Como pretexto, disse aos alunos que recompensaria a presença em aula dando a todos uma barra de chocolate na última aula de cada semana. Ele informou também que estava preocupado em ficar sem os “melhores” chocolates, por isso pediu aos alunos que preenchessem um formulário indicando que tipo de chocolate eles queriam cada semana. Imagine que uma aluna tenha previsto, por exemplo, que no fim da primeira semana ela gostaria de ganhar um Diamante Negro. Na segunda semana seria um Prestígio, na terceira um Talento e na quarta um chocolate Sensação. No dia da última aula de cada semana, o professor dizia aos alunos que tinha muitos chocolates; e que eles podiam escolher ou o que eles tinham previsto que gostariam de ganhar ou o que eles queriam no momento. Na maioria das vezes o desejo previsto dos alunos destoava do desejo presente.

Algumas coisas — como os chocolates — aumentam nosso nível de felicidade por períodos muito curtos de tempo. Essa é a boa notícia. A má notícia é que não somos bons em identificar o que nos fará felizes no futuro. É totalmente possível trabalhar por muitos anos para alcançar um objetivo — vamos chamá-lo de Prestígio —, e quando você o alcançar, descobrir que não te faz

mais feliz. Você descobre então que o que deseja é Talento. O lado bom dessa má notícia é que se acontecer algo em que você se empenhou para evitar por anos — como, por exemplo, perder uma perna em um acidente de trânsito —, há uma boa chance de que isso não diminua sua felicidade tanto quanto você imaginava. Você continuará a ser feliz.

Felicidade não rima com prioridade

Comer um chocolate é um prazer seguido de culpa. Da mesma maneira que somos doutrinados à maneira do mundo orientado para o futuro, somos ensinados a subestimar o prazer e valorizar o trabalho árduo. Aprendemos que a maneira correta de fazer as coisas é terminar o trabalho primeiro e só depois se divertir — se ainda sobrar tempo. Aprendemos a ter de “arrumar o quarto” ou “comer toda a salada do prato” primeiro para só então “poder brincar”. Essa ordem está correta quando somos crianças e a lista de coisas a fazer se resume apenas a arrumar o quarto e comer salada. Na idade adulta, como nunca consegue terminar mais que 1/3 de sua lista de tarefas, você costuma reservar para si pouco tempo para a felicidade.

A felicidade é comumente desvalorizada em nossa sociedade. Nossas vidas são muito agitadas, e por isso sentimos a pressão de ter de usar nosso tempo de maneira produtiva. O tempo gasto no trabalho é considerado produtivo, enquanto o tempo gasto em ser feliz é visto como um desperdício. O esforço e o sucesso econômico são valorizados mais que a felicidade nos cérebros dos futuristas. Porém, ter uma renda acima do que você precisa para atender as suas necessidades básicas não traz felicidade.

Comparados com pessoas de outras culturas, os norte-americanos parecem mais obcecados com a felicidade pessoal e têm sido criticados por se tornarem uma cultura do “sentir-se bem” e não de “fazer o bem”. Somos obcecados com a boa aparência, em ter um belo bronzado, nádegas firmes e uma pele perfeita. Porém, realmente importante na vida é algo além da aparência. É a felicidade espiritual interior que não diminui com o passar do tempo.

Como a felicidade não é urgente, e a felicidade interior pode levar tempo para ser alcançada, ela é um dos últimos itens de nossa lista de prioridades. Stephen Covey salienta que há duas maneiras de estabelecer prioridades: uma é na ordem de importância e a outra, na de urgências. A dimensão da urgência é de fato uma dimensão temporal. As ações urgentes são orientadas para o presente, e as que não são urgentes são orientadas para o futuro. Covey descobriu que quando juntamos essas duas listas de prioridades em uma só, os itens urgentes

sobem para o topo da lista, quer sejam importantes ou não. A felicidade é importante, mas não é urgente.²⁴⁵ A busca da felicidade ocupa o décimo lugar na lista de coisas a fazer, ficando atrás da tarefa de pegar as roupas na lavanderia antes que ela feche. No final, nosso tempo é um bolo de tamanho fixo, e quando o fatiamos mais e cortamos fatias cada vez mais finas, cada uma delas se torna menos satisfatória.

A maioria das pessoas é tão feliz quanto resolve ser.

— Abraham Lincoln

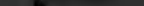
Encontrar a felicidade é mais complicado do que escolher chocolates, mas a possibilidade de ser feliz é bem maior que a de ganhar na loteria. Apesar dos obstáculos relativos à felicidade, a maioria das pessoas é consideravelmente feliz. As vítimas de acidentes são um pouco menos felizes que os ganhadores da loteria e pessoas sem deficiência física, mas mesmo assim são felizes. Se pessoas que sofreram acidentes horríveis conseguem ser felizes, não pode ser tão difícil para o resto de nós. O dalai-lama escreveu: "Não precisamos de mais dinheiro, mais sucesso ou fama, não temos necessidade de um corpo perfeito ou mesmo de um parceiro perfeito — agora, neste exato momento, temos uma mente, e ela é o equipamento básico do qual necessitamos para alcançar a felicidade plena."²⁴⁶ A capacidade de reconstruir o passado, interpretar o presente e construir o futuro nos dá o poder de ser felizes. Só precisamos dedicar um tempo para usá-la.

AUMENTANDO A FELICIDADE DE SUA VIDA

O tempo que você gosta de perder não é tempo perdido.

— Bertrand Russell

A psicóloga Sonja Lyubomirsky identificou 12 estratégias que as pessoas podem usar para aumentar seus níveis de felicidade. Cada uma delas é explícita ou implicitamente associada a uma perspectiva temporal geral. O quadro seguinte ilustra claramente os limites das perspectivas temporais unilaterais. As pessoas com uma perspectiva temporal unilateral usam apenas uma única perspectiva, independente da situação na qual se encontram. Essa é uma das características do nosso Paradoxo do Tempo: uma perspectiva temporal unilateral funciona bem em algumas situações, mas mal em outras. Por exemplo, uma inclinação para o futuro levaria uma pessoa a cultivar o otimismo, desenvolver



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

1000

cial *Felicidade Autêntica*, de Martin Seligman, e *O que nos Faz Felizes*, de Daniel Gilbert. O nosso objetivo não é relatar seus achados em detalhe, mas ressaltar que uma perspectiva temporal equilibrada é um pré-requisito para a aplicação das estratégias que esses especialistas identificaram como fatores capazes de aumentar felicidade. Buscar a felicidade sem uma perspectiva temporal equilibrada é como ouvir uma música fantástica em mono, beber um bom vinho tapando o nariz ou fazer amor sem as preliminares. Essas coisas talvez continuem a proporcionar prazer, mas não têm a completude sensorial que maximiza a felicidade.

As estratégias específicas para alcançar a felicidade vão ficar a cargo de outros, mas queremos dedicar algumas páginas deste livro à contribuição geral do tempo para a sua felicidade pessoal. Como já vimos, cada perspectiva temporal oferece caminhos para a felicidade, mas você no mínimo precisa se dar um tempo para conhecê-los.

A felicidade no tempo: Dê-se um tempo para ser feliz

As coisas boas levam tempo para acontecer. Você já deve ter ouvido alguém falar isso, e no caso da felicidade é verdade. Leva tempo até mesmo para você perceber que está feliz. Você precisa parar de nadar com a cabeça dentro d'água por um certo tempo para perceber que os perigos que tem evitado continuamente estão no passado, e que eles deram lugar a ilhas tropicais exuberantes e floridas. Quando você enxergar as ilhas, poderá escolher entre continuar nadando ou parar para cheirar as flores no seu caminho. Se você não parar para desfrutar a felicidade, então você vai parar para quê?

A maioria das pessoas se dá um tempo para ser feliz durante as férias anuais, mas isso não é suficiente. Você precisa inserir a felicidade em sua vida diária. Às vezes esses momentos são espontâneos: você vê uma flor linda e a cheira. Mas pode também planejar sua felicidade: você pode reservar uma hora por dia para conversar com seu parceiro, levar o cachorro para passear ou ouvir música. Se você pedir com delicadeza, pode até conseguir combinar um horário para fazer amor. Não interessa de onde vem o tempo. O que importa é que você transforme o tempo para a felicidade numa prioridade.

A felicidade no passado: Use o tempo para reviver lembranças felizes e curar feridas

Assim como o tempo pode curar um joelho esfolado e acrescentar juros à sua conta de poupança, ele pode também curar feridas emocionais e psicológicas.

Deixe que as lembranças negativas retrocedam para o passado e se distancie da dor associada a elas. Trabalhe com empenho para manter as lembranças positivas na frente de sua mente. Fotos, recados e cartões colocados em sua casa trazem o seu passado de volta ao presente. Você pode reviver os momentos felizes — e com isso fortalecer a sua felicidade — sempre que tiver tempo de refletir sobre eles. Encha-se de memórias de tempos felizes para se proteger contra a intrusão de pensamentos negativos e se colocar no caminho da criação de memórias felizes no futuro. Ajude seu filho a criar álbuns com sua história pessoal, ano após ano, destacando todos os momentos positivos em sua vida.

A felicidade no presente: Exercite a consciência plena

Uma maneira de aumentar o tempo que você passa no presente é por meio do conceito budista da consciência plena no presente. Quando sua mente está consciente e plenamente no presente, você percebe tudo o que se passa ao seu redor. Estar consciente aumenta o tempo em que você nada com a cabeça acima d'água, e você consegue ver os perigos e os prazeres potenciais. Quando está nesse estado de consciência, percebe a sua posição e o seu destino, e tem condições de corrigir o seu trajeto. Sempre que perde uma saída da rodovia, coloca suco de laranja no cereal ou esquece o bebê no ônibus, você não está em um estado de consciência plena.⁷⁵⁹

Certa vez um jovem aprendiz estudou os caminhos do Buda por muitos anos em um grande vale. Quando finalmente se sentiu pronto a testar seu progresso, subiu ao topo de uma montanha em que seu mestre estava meditando. O mestre fez o aprendiz esperar por dias antes de começar o teste. Finalmente o mestre se deu conta da presença de seu aprendiz frustrado dizendo: "Tenho apenas uma pergunta para você. No começo da trilha que leva ao topo da montanha há uma placa em um lado da trilha. Em qual lado ela está?" O mestre testou não o que o aprendiz tinha estudado, mas como ele aplicava os estudos. A consciência plena é mais importante que o conhecimento abstrato.

Aumentar a sua consciência parece simples, mas de acordo com o aprendiz de nossa história, pode ser excepcionalmente desafiador. Os monges não precisam de anos de prática para dominar a consciência plena porque são lentos. Eles levam anos porque é algo extremamente difícil de alcançar. Qual é o grau de dificuldade? Bem, uma técnica simples para atingir a consciência plena é tocar no umbral da porta toda vez que você passar por uma. Ao tocá-lo, concentre-se no momento presente, as imagens, os sons e os cheiros e no portal de experiência que acabou de se abrir para você. Esse hábito pode ajudar a manter

you firm no presente e aberto a vivenciar a felicidade mais plenamente. Se você for como nós, o número de umbrais que tocará será inferior ao número de portas pelas quais você passará despercebido.²⁴⁹

A felicidade no futuro: Busque a felicidade

A felicidade não é um destino e sim uma busca, uma expedição sem fim a nenhum lugar em particular. A direção da busca importa menos do que continuar caminhando e explorando. Para alguns, isso significa que nada nos fará felizes; mas para nós, psicólogos, indica que a felicidade é um alvo móvel, mas nem por isso alcançável. O que te faz feliz hoje talvez não te dê prazer amanhã.

Uma coisa que geralmente nos deixa felizes é o sucesso. Entretanto, tanto em relação ao sucesso como à felicidade, sabemos quando sentimos, mas temos muita dificuldade em descrever o que é. Tanto o sucesso quanto a felicidade são difíceis de definir e extremamente pessoais. O lendário treinador de basquete da Ucla, John Wooden²⁵⁰ define assim o sucesso: "Sucesso é a paz de espírito que é uma consequência direta da autossatisfação por saber que você fez seu melhor para se tornar o melhor que você foi capaz de se tornar."²⁵¹

A definição de sucesso de Wooden contém elementos do passado, do presente e do futuro. A paz de espírito é vivenciada no *presente* como uma consequência do trabalho árduo no *passado*. A maneira óbvia de ampliar o seu sucesso é continuar a trabalhar com empenho no *futuro*. O trabalho árduo e o esforço para alcançar o sucesso no futuro são as marcas registradas do método de Wooden. Depois de vencer nove campeonatos nacionais, Wooden compilou uma lista de tarefas antes de sua temporada final. Dois dos 15 itens da lista estão relacionados ao tempo. Ele escreveu: "Esqueça o passado e concentre-se em cada dia de prática" e "Não conte nada como certo apenas porque você se saiu bem no passado". Para Wooden, o tempo está relacionado tanto à maneira como vivenciamos o sucesso hoje quanto o que vamos fazer para assegurar que continuaremos a vivenciá-lo no amanhã.

Segundo o dalai-lama, mesmo os mais iluminados entre nós podem passar a aplicar imediatamente essas duas técnicas simples para a vida. A primeira é identificar as coisas que trazem felicidade em sua vida e fazê-las mais vezes. Assim como a consciência plena, essa técnica parece simples, mas é de difícil execução. Buscar a felicidade demanda tempo, paciência e honestidade. O que você gostava antes pode mudar, sendo necessário ter coragem para admitir isso para si mesmo e para os outros. Esteja preparado para bicos sem saída e decepções, mas divirta-se nadando no rio do tempo.

A segunda técnica é o inverso da primeira. Identifique as coisas em sua vida que te deixam infeliz e diminua a ocorrência delas. Mais uma vez, isso não é fácil, pois não se consegue fazer de uma hora para outra. Você precisa se empenhar para identificar as fontes de sua infelicidade e só então trabalhar para eliminá-las. Evite os perigos, nade em direção às ilhas tropicais e não se esqueça de colher algumas flores ao longo do caminho.

Aprenda a abraçar a mudança, seja transgressor por um dia

O que faz você feliz mudará, e com isso você terá de mudar. Uma maneira extremamente eficaz de te estimular a abraçar a mudança é o que chamamos de ser transgressor por um dia. Já fizemos isso e sempre pedimos que classes inteiras de nossos alunos façam o mesmo.

A sua tarefa é violar um aspecto importante de sua autoimagem. Qual parte violar fica a seu critério. Por exemplo, alunas que geralmente gastam duas horas fazendo a maquiagem antes de sair de casa pela manhã devem vir para a aula assim que saírem da cama. Há pessoas que raspam a cabeça. Muitas não usam roupas em casa. Algumas se vestem de farrapos. Outras pedem esmolas. Algumas carregam Bíblias. Outras carregam garrafas térmicas. Algumas falam palavrões. Outras não falam. Para cada pessoa, a experiência é diferente, e para todos é preciso coragem. Mas quando você fizer isso e suportar a experiência, verá que é algo libertador. Você percebe que a mudança — mesmo extrema — é possível, não fatal. Além do mais, quando você intencionalmente faz coisas para que as pessoas riam de você, você está no controle da risada deles e não interpreta isso como algo ridículo ou um fracasso. Por isso, seja transgressor por um dia e seja feliz.

Escolha a felicidade

Nem toda consequência é fruto de uma escolha. Às vezes o nosso ambiente nos leva a agir automaticamente e nem chegamos a perceber essa influência em nosso comportamento. Ao exercitar a consciência plena, você pode se tornar capaz de detectar a interferência do seu ambiente quando quiser se livrar dela, e fazer algo para eliminá-la. Por exemplo, se está se comportando de maneira contraproducente, você é capaz de perceber que tanto a escolha quanto o ambiente são igualmente responsáveis. Você tem então a opção de mudar seu comportamento direta e indiretamente ao mudar seu ambiente.

Quando perceber a influência do ambiente sobre si mesmo, você abrirá novas portas para a mudança de comportamento e tomará posse de sua vida. Seja consciente ao passar por uma porta. Perceba que você pode aprender com o passado, mas não está preso a ele. Você tem condições de decidir que hoje é o primeiro dia do resto de sua vida.

De vez em quando enfrentamos decisões cruciais que podem afetar toda a trajetória de nossas vidas. Podemos decidir, por exemplo, nos casar, ter filhos, ou iniciar estudos para nos tornarmos advogados, artistas ou eletricitas. A resolução firme de se tornar feliz — aprender sobre os fatores que levam à felicidade e dar passos positivos para construir uma vida mais feliz — pode ser uma decisão desse tipo. A adoção da felicidade como um objetivo legítimo e a decisão consciente de buscar a felicidade de uma maneira sistemática pode mudar profundamente o resto de nossas vidas.

— Dalai-lama⁹²

Você pode escolher como reconstruir o passado, interpretar o presente e construir o futuro. Pode escolher se lembrar de uma taça de vinho maravilhoso que você bebeu ontem e esquecer a garrafa de vinho especial que você deixou cair na semana passada. Hoje você pode escolher ver o copo metade cheio e desfrutar seu sabor. E pode decidir esperar para ver a taça completamente cheia amanhã. Ao fazer isso, você extrai o melhor do tempo ao preferir a felicidade ao desespero, a alegria à tristeza, o prazer à dor.

O maior presente que você pode dar aos outros e a si mesmo é o tempo. Abraça o presente do tempo dando ou recebendo-o. Permita-se estar plenamente no presente e escolha a felicidade. O passado se foi e o futuro jamais chegará. O presente é tudo o que você tem. Conceda a si mesmo a permissão para desfrutar o presente e buscar a felicidade no futuro.

A ECONOMIA, A POLÍTICA E SEU TEMPO

Em janeiro de 2000, Kenneth Lay, diretor-presidente executivo da Enron, foi dormir na noite anterior ao anúncio dos ganhos acreditando que os ganhos por ação seriam de 30 centavos de dólar. Na manhã seguinte, tais ganhos foram de 31 centavos, o que estava conforme as expectativas revisadas dos analistas. Mas a mudança não aconteceu porque a contabilidade da Enron tinha descoberto um erro nos cálculos dos ganhos anteriores. Eles simplesmente mudaram de 30 para 31 centavos, fazendo uma fraude contábil.

Em julho de 2000, Wall Street previa ganhos de 32 centavos por ação da Enron. Os executivos revisaram versões e mais versões do relatório desses ganhos, mas, no relatório final, os ganhos por ação eram de 34 centavos. O presidente e executivo-chefe de operações da Enron, Jeffrey Skilling, ordenara a mudança para manter alto o preço das ações.

Na terça-feira, 6 de fevereiro de 2001, a Enron Corporation foi nomeada a Empresa Mais Inovadora dos Estados Unidos pela revista *Fortune* pelo sexto ano consecutivo.²⁵³ Também figurou entre as vinte primeiras posições nas listas da *Fortune* nas categorias Empresas Mais Admiradas, Qualidade de Administração, Qualidade de Produtos/Serviços e Talento dos Funcionários. A Enron estava evidentemente fazendo algo certo (ao menos era essa a impressão). Na época, Kenneth Lay atribuiu o sucesso da empresa a seus "funcionários de nível mundial e seu compromisso com as ideias inovadoras que continuam a alavancar nosso sucesso no ambiente de ritmo acelerado dos negócios de hoje". As ações eram negociadas na época perto de seu valor mais alto de todos os tem-

pos, a 90 dólares por ação,²⁵⁴ uma curva de crescimento fenomenal segundo qualquer critério de sucesso empresarial.

Naquele mesmo ano, em 2 de dezembro de 2001, a Enron Corporation pediu concordata. Os preços das ações caíram para 2,30 dólares e 63 bilhões de dólares evaporaram no processo de falência. Milhares de pessoas perderam todo o dinheiro que economizaram ao longo de suas vidas. O fim da Enron também provocou a queda de uma das cinco maiores empresas de consultoria, a Arthur Andersen, e seus 85 mil funcionários em todo o mundo, incluindo os contadores que ajudaram a maquiagem a contabilidade. "Os mais espertos da sala",²⁵⁵ como foram sarcasticamente apelidados em um livro campeão de vendas, provocaram uma das maiores falências da história dos Estados Unidos. Como foi possível que uma história de sucesso empresarial impressionante se transformasse em um pesadelo?

A saga da Enron é a história de homens e mulheres muito brilhantes, e provavelmente bem-intencionados no início, que trabalharam arduamente para construir uma empresa de sucesso. No começo eles alcançaram o sucesso tomando boas decisões empresariais que resultaram em uma sequência de relatórios trimestrais positivos. Depois que a Enron cresceu, eles deixaram de lado a perspectiva temporal futura que contribuía para seu sucesso inicial. Em seu lugar, construíram uma perspectiva temporal do presente por decisão consensual do grupo. Eles concentraram sua atenção e deram prioridade ao presente, à custa do futuro. Talvez no início da história os executivos da Enron tenham ponderado sobre as consequências futuras de falsificar relatórios de ganhos, mas em 2001 eles já tinham perdido a visão do objetivo de longo prazo de construir uma empresa de sucesso e se concentraram em sua visão míope de gerar ganhos trimestrais ambiciosos. Sua perspectiva temporal passou a ser estruturada em fatias de três meses. Segundo Arthur Levitt, ex-presidente da Comissão de Valores Mobiliários dos Estados Unidos, "a Enron cresceu por conta de uma cultura disseminada de 'estratagemas' em um mundo corporativo que se tornou tão obcecado com os preços de ações e ganhos trimestrais que perdeu sua bússola moral".^{256, 257}

Os executivos da Enron construíram um cassino virtual. O uso de estratagemas exacerbou sua orientação estreita para o presente e refreou qualquer ideia de consequências futuras negativas de suas ações. Em uma cultura como esta, as pessoas que não concordam com as regras do jogo são chutadas para escanteio ou sacadas do time. Assim como nos cassinos do mundo real, o dinheiro jorrava caudalosamente, e o jogo do trimestre era manipulado em favor dos investidores e dos objetivos de curto prazo da Enron.

A perspectiva temporal coletiva do grupo de executivos estimulava os outros a adotar também a mesma orientação para o presente. No final, 16 executivos se declararam culpados das acusações de vários tipos de fraudes. Dois outros — Lay e Skilling — foram condenados por fraude pelos jurados. Alguns deles sabiam que o que estavam fazendo era errado, porque outros funcionários da Enron os alertaram meses antes da queda. Em uma carta escrita em agosto de 2001 para Lay, Sherron Watkins, vice-presidente de desenvolvimento corporativo da Enron, escreveu: "Estou me sentindo terrivelmente preocupada porque acho que nós implodiremos em uma onda de escândalos contábeis. Meu histórico de trabalho de oito anos na Enron não valerá nada em meu currículo, e o mundo dos negócios vai considerar o passado de sucessos nada mais que um embuste contábil bem elaborado." Eles sabiam que ela tinha razão, mas não acreditaram que o perigo era iminente e ignoraram sua previsão do futuro.²⁵⁸

Como essas pessoas tão inteligentes puderam ser tão estúpidas? Bem, elas não eram estúpidas. As transações financeiras complexas — e fraudulentas — que elas usaram para inflar os ganhos da Enron eram extremamente sofisticadas e inventivas. Os executivos da Enron eram muito espertos, e é bem provável que inicialmente devem ter sido orientados para o futuro, ou não-teriam sido capazes de chegar tão longe nos negócios. Com o passar do tempo, porém, a ambição rompeu a sua orientação para o futuro e a substituiu por uma orientação para o presente que excluía o prospecto de serem pegos e rotulados como trapaceiros farsantes. No final, eles não conseguiam enxergar além do próximo relatório trimestral.

Diferentemente de Lay, Skilling e os outros, Watkins enxergava a conexão entre o passado, o presente e o futuro. Ela queria que seu sucesso passado tivesse um efeito positivo em seu futuro pessoal, e não que o destruísse. As perspectivas dos outros executivos da Enron impediam que eles percebessem as conexões mesmo se Watkins desenhasse um mapa.²⁵⁹

Vladimir Lenin tem uma frase famosa que diz: "Os capitalistas nos venderão a corda com a qual os enforcaremos." Ele acreditava que os capitalistas não eram apenas ambiciosos, mas que também eles, com sua visão míope, se concentravam no presente e aceitariam de bom grado vender a corda no presente por causa da possibilidade de serem enforcados com ela no futuro. No desastre da Enron, a empresa, juntamente com Wall Street e os investidores individuais, venderam as cordas uns para os outros. Todos estavam tão voltados para o presente que não perceberam que o futuro apertava o nó em volta de seus pescoços coletivos. É verdade que os líderes da Enron eram culpados de

fraude, mas todos os investidores esclarecidos foram cúmplices na queda da empresa.

A nossa cultura da gratificação imediata exerceu uma pressão tremenda sobre a Enron e outras empresas para que tivessem um bom desempenho. Por si só, não é ruim que as empresas de capital público devam prestar satisfação aos seus acionistas sobre os rendimentos. Porém, a pressão para render hoje em dia reduz a preocupação para com as consequências futuras de seus rendimentos imediatos.²⁶² Seria como se decidíssemos coroar os vencedores de maratonas a cada 100 metros, e não depois de terem completado o percurso de mais de 42 quilômetros. Interessar-se principalmente pelos trajetos curtos também não é ruim. É por isso que temos corridas de 100 metros. Mas se você estiver interessado no rendimento a longo prazo, concentrar-se nos percursos de 100 metros pode distender os músculos e causar fadiga e perda do foco antes que a corrida termine. Os negócios e os investimentos são verdadeiras maratonas, mas a nossa cultura os trata como se fossem corridas de 100 metros rasos.

Adotar uma perspectiva de curto prazo não age nos melhores interesses de longo prazo da saúde corporativa ou do bem-estar nacional. Um capitalismo de sucesso verdadeiro se concentraria em criar negócios lucrativos que atenderiam às necessidades da sociedade e de seus membros por gerações, e não apenas por trimestres. O capitalismo movido a ambição é interesseiro e considera todos e o meio ambiente descartáveis. Torna-se uma espécie de mal administrativo no qual as projeções de lucros são essencialmente os fins que justificam os meios imorais e antiéticos pelos quais eles são alcançados. Trata-se de um "vale-tudo", se é que o departamento jurídico da empresa consegue racionalizá-lo.

Enquanto escrevemos este livro, um desastre semelhante ao da Enron aconteceu na indústria da construção civil. Os bancos e as empresas de hipoteca tentaram os compradores com empréstimos que estavam além de suas condições para pagar quando os juros aumentassem. Milhares de pessoas perderam suas casas no processo de execução da hipoteca por falta de pagamento. Muitas comunidades em todo o país sofreram a perda de proprietários estáveis, e os bancos perderam valor e autonomia. Muitos executivos perderam seus empregos por não terem tido a visão clara do que o futuro dos títulos hipotecários de alto risco reservava para suas empresas. Faltou o controle necessário para manter os credores hipotecários aguardando a sua vez, e isso permitiu que estratégias para adquirir riqueza rápida derrotassem o investimento prudente. Mais uma vez se vê que a falta de equilíbrio entre as orientações para o presente e para o futuro nas empresas e no governo é um caminho para o desastre bem conhecido.

UMA BREVE HISTÓRIA DO TEMPO NA ECONOMIA

Há séculos se reconhece a relação entre o tempo e a economia, mas foi apenas há pouco mais de um século que Frederick Winslow Taylor, engenheiro americano, inventou a administração científica.²⁶¹ Ao conduzir estudos sobre o tempo e o movimento, projetados para aumentar a eficiência dos trabalhadores, ele pretendia extrair o máximo possível de produtividade de cada momento de trabalho. Com o passar do tempo suas ideias caíram no desagrado dos trabalhadores, pois adivinhavam que Taylor favorecia o lado dos administradores em seu empenho para arrancar o lucro máximo possível do tempo de trabalho. Esse cisma entre operários e a administração persiste até hoje no que resta da indústria de produção norte-americana.

Um século depois de Taylor e com um método marcadamente diferente, a indústria automobilística japonesa logrou ultrapassar as empresas norte-americanas pioneiras da indústria. Sua estratégia do trabalho em equipe na fabricação de carros e caminhões foi adaptada da obra de um dos principais psicólogos sociais norte-americanos, Kurt Lewin, cuja pesquisa demonstrou a importância de cada membro da força de trabalho acreditar que está contribuindo pessoalmente para o empenho coletivo de produção. Esta ideia provavelmente tinha um quê de comunismo para os gerentes da GM e da Ford, e esse erro custou caro.²⁶²

No início do século passado, Joseph Schumpeter, economista famoso de Harvard, escreveu que o capitalismo libera ondas de destruição comparáveis às das inundações recorrentes a cada cinquenta anos. Schumpeter observou que na maior parte do tempo os negócios transcorrem calmamente.²⁶³ Então, a cada período aproximado de cinquenta anos, uma onda de inovação provocada por empreendedores varre a sociedade. A inovação, porém, destrói práticas antigas e deixa outras novas em seu caminho.²⁶⁴ Outros economistas e homens de negócios afirmavam que a sequência dos ciclos econômicos era diferente, mas a maioria concordou que compreender o tempo é essencial para entender a economia. Por exemplo, Max Wasy, editor da revista *Fortune*, declarou que o ritmo de mudança era "cinquenta vezes maior que o ritmo médio dos séculos anteriores". E ele disse isso em 1959!²⁶⁵ Ao contrário do capitalismo destrutivo orientado para o presente da Euron, a destruição criativa de Schumpeter é saudável a longo prazo.

Nos anos 1960, Warren Bennis, guru da liderança, e Philip Slater, sociólogo e dramaturgo, escreveram o livro *The Temporary Society* (A sociedade temporária), no qual argumentavam que o ritmo de mudança continuaria a

acelerar até que tudo se tornasse temporário.²⁶⁶ As mudanças significativas que no passado ocorriam apenas a cada período aproximado de cinquenta anos estavam acontecendo rápida e constantemente. Hoje nós fazemos a distinção entre o tempo da Internet e o tempo real.²⁶⁷ As ondas de destruição criativa e de mudanças descritas por Schumpeter e outros se tornaram tão frequentes que hoje são normais e permanentes. Tudo ao nosso redor muda a uma velocidade impressionante. O ciclo econômico fixo de cinquenta anos de Schumpeter ocorre agora em segundos. Logo passará a ocorrer em nanossegundos.

O tempo como problema, como parte de uma equipe, como um adversário, como uma força universal e como um catalisador de mudanças: de todos esses pontos de vista, o tempo, o dinheiro e a economia estão relacionados. Contudo, ainda hoje visões antigas do tempo continuam a dominar a economia. Por exemplo, a escassez é um conceito fundamental na teoria econômica. O modelo econômico clássico postula que não há recursos suficientes para satisfazer as demandas. O papel da economia e das leis econômicas é de alocar recursos escassos entre usos concorrentes. Alguns economistas questionaram a validade da hipótese da escassez da economia clássica, incluindo John Kenneth Galbraith, de Harvard, que propôs que a escassez não é mais a característica definidora da economia ocidental no período pós-Segunda Guerra Mundial,²⁶⁸ porque muitos países — certamente os do G8 — têm recursos fundamentais suficientes, tais como comida e abrigo. De fato, temos uma quantidade excedente de tantos itens que dependemos da estratégia de criar “modismos” para que os “produtos da moda” se tornem mais desejáveis, e com isso manter um nível artificial de procura.²⁶⁹ Na verdade, tem sido assim por algum tempo. Por exemplo, a empresa Wedgwood, fabricante de aparelhos de jantar, foi uma das primeiras a perceber que sua oferta estava superando a procura. Nos primórdios de sua história, a Wedgwood produzia apenas um estilo único de peças para jantar. Isso era problemático porque logo que uma família rica comprava um jogo, a sua necessidade era saciada. Para inflar a procura artificialmente — e assim aumentar os lucros — a Wedgwood lançou um segundo estilo de peças para jantar. Hoje podemos notar a mesma coisa na proliferação das marcas e em sua diversificação, como, por exemplo, uma marca de bolsas diversificando sua atuação para incluir roupas, sapatos, perfumes e roupas de cama.

Os defensores da postura clássica argumentam que, se Galbraith estivesse certo — se a escassez fosse eliminada —, a economia mudaria consideravelmente, mas isso não aconteceu. E por que não? Uma resposta possível é que os

recursos visíveis se tornaram abundantes, e outro recurso subestimado, o tempo, na verdade se tornou mais escasso. O tempo é o mais escasso de todos os recursos, e a sua disponibilidade diminui constantemente.

Imagine-se como um empreendedor que está começando um negócio para vender uma linha de pesos de papel inovadora, e pode-se dizer até mesmo revolucionária. Os seus recursos iniciais são limitados. O seu capital se resume à grande ideia desse novo tipo de peso de papel — seu capital intelectual — e 500 dólares em sua conta de poupança. A tarefa consiste em todo o trabalho árduo que você pode fazer sozinho. Os recursos são escassos. Uma grande ideia, 500 dólares e uma pessoa são um começo, mas é evidente que você precisa de mais que isso para obter o sucesso. Então, o que você faz? Provavelmente procura investidores, talvez até mesmo capitalistas de risco, para financiar o seu negócio. Imagine que eles gostam da sua ideia. Eles te dão um cheque de um milhão de dólares, e num instante os recursos já não são mais escassos. Você tem então tudo de que precisa para começar seu negócio.

Você usa esse um milhão de dólares para comprar matéria-prima e equipamentos de fabricação e para pagar às pessoas que operam as máquinas. As coisas estão mesmo começando a melhorar. Você está a três meses do lançamento de seu novo peso de papel e começa a sonhar em comprar uma pequena ilha no Caribe com o dinheiro que tem certeza de que irá ganhar. Então um desastre se abate sobre você. Você descobre que outra empresa está fabricando o mesmo tipo de pesos de papel e que eles estão a *um mês* do lançamento! Você entra em pânico por um instante, mas se lembra de que quando anteriormente precisava de mais recursos escassos — dinheiro, matéria-prima, equipamentos e mão de obra — seus amigos capitalistas de risco fizeram com que tudo isso surgisse do nada. Você conversa com os capitalistas de risco e explica que precisa de mais tempo, mas eles riem de você. Você pensa: "Se ninguém me der tempo, talvez então eu possa comprá-lo." Você se imagina indo a uma loja de tempo que vende unidades de tempo, assim como cartões telefônicos pré-pagos. Você imagina que vai entrar na loja e pedir dois cartões de um mês e mais dois de uma semana, só por precaução. Que pena! Uma loja como essa não existe. Você pode comprar qualquer recurso, exceto o tempo.

O fato de o tempo não ter preço faz dele o grande nivelador. Todos nós temos que jogar a nossa mão quando o tempo nos dá as cartas. Não podemos comprar mais cartas ou trocar as que temos, não importa quem sejamos. Podemos aprender, entretanto, a jogar a mão que temos com mais eficiência, e esperamos que seja isso o que estamos transmitindo neste livro.

Vendendo o futuro a você

Prever o sucesso de negócios como o nosso peso de papel imaginário é extremamente difícil. Apesar das remotas possibilidades de acerto, algumas pessoas, como Warren Buffett, Peter Lynch e Bill Gross, parecem estar certas em suas previsões de sucessos de empreendimentos e ciclos econômicos na maioria das vezes. Alguns analistas financeiros devem mesmo possuir uma habilidade especial que lhes permite antever o desempenho futuro de negócios com precisão; mas outros, sem sombra de dúvida, contam com a ajuda da sorte. Por exemplo, vamos supor que a chance de um conselheiro financeiro prever se uma ação subirá ou cairá é de 60%.²⁷⁰ Suponhamos também que há 500 mil conselheiros financeiros no mundo, e que todos fazem duas avaliações independentes ao ano por um período de dez anos. Nesse caso, 18 conselheiros financeiros estariam corretos em suas previsões o tempo todo simplesmente devido ao acaso. Todos esses 18 com certeza apareceriam na capa da revista *Fortune*. Por causa de seus históricos extraordinários, você talvez espere que a sua próxima previsão sobre uma ação teria quase 100% de chances de estar correta. Você talvez até esteja disposto a pagar um bom dinheiro para esses prodígios por uma previsão. Não faça isso! Você estaria equivocado. A probabilidade de acerto da sua próxima previsão de uma ação ainda é em média de 60%. Dos 18 conselheiros, 60% estariam corretos e 40% incorretos. Ninguém — nem mesmo os sortudos — consegue escapar das leis da probabilidade.²⁷¹

Prever o futuro é difícil, e ninguém consegue fazê-lo de maneira constante.^{272, 273} Isso não impede as pessoas de tentar fazer previsões e também convencer os outros de que são capazes. Os conselheiros financeiros não ganham dinheiro apenas quando os investidores lucram, mas também quando eles perdem. Eles ganham quer suas previsões estejam certas ou não. É interessante o fato de os conselheiros financeiros venderem previsões, e de que eles já tenham fraudado o sistema para ganhar dinheiro quer suas previsões tenham sido precisas ou não. Talvez o que eles queiram é que todos nos beneficiemos das dádivas de suas previsões, mas certamente sabem que é possível ganhar mais dinheiro quando as vendem do que investindo — eles mesmos — com base em suas próprias previsões. Você pode ter certeza de que se eles tivessem a capacidade de prever o futuro, estariam descansando em suas próprias ilhas no Caribe, e não tentando te vender uma ação em alta. Por já ter ganhado dinheiro mais que suficiente seguindo suas previsões, eles não precisariam ganhar dinheiro vendendo-as para você.

A LIDERANÇA: MUDANDO O FUTURO

Quando Phil Zimbardo estava começando sua carreira de professor no início dos anos 1960, ele convidou Malcolm X, jovem ativista, a dar uma palestra para uma turma de psicologia na Universidade de Nova York. Eis o restante da história nas palavras de Phil:

Mesmo em nosso ambiente acadêmico cheio de diversidade sociocultural, a tensão dos anos 1960 era palpável assim que a aula começou. Malcolm X virou notícia em todo o país ao atacar os "demônios de olhos azuis" e a especulação financeira dos proprietários absentistas, que, segundo ele, estavam destruindo a comunidade negra do Harlem. Ele dissera que muitos desses proprietários eram judeus.

Após uma rápida apresentação, Malcolm, vestido com apuro, levantou-se de seu assento e se dirigiu calmamente ao púlpito e abriu um livro gasto. Ele explicou aos alunos que era um homem religioso, e se a classe permitisse, ele gostaria de começar com uma oração curta do Alcorão. Surpresos com suas boas maneiras e pela natureza de seu pedido, a classe, formada em grande parte por alunos judeus, prontamente consentiu, e ele começou com uma prece recitada mansamente.

Durante os cinquenta minutos seguintes, o discurso de Malcolm se tornou cada vez mais emocionado enquanto ele explicava onde estivera, quem era e onde tencionava chegar. O que de início fora um público hostil se transformou em uma força exaltada, reunida sob a visão de futuro do ativista. Ninguém deixou a sala com a mesma visão que tinha de Malcolm X ou de seu próprio lugar no mundo que tinha antes de chegar. Eles prometeram persuadir seus pais a pensar de maneira diferente a respeito do movimento do Orgulho Negro. De fato, alguns alunos se propuseram a trabalhar como voluntários em parte de suas férias de verão lecionando em um programa que eu ajudei a organizar, semelhante ao programa Head Start, financiado pelo governo para crianças em idade pré-escolar de famílias de baixa renda.

O que Malcolm X possuía que o tornava um líder tão carismático e poderoso? O nosso livro sugere que os grandes líderes são capazes de se tornar completamente imersos no presente para direcionar a força da paixão que geram a serviço dos objetivos futuros. Eles têm uma habilidade especial de estar plenamente no presente e fazer com que o público pense que é o foco exclusivo de sua atenção. Eles então usam a energia que geram por seu foco no presente para criar uma visão arrebatadora do futuro. Os bons oradores, incluindo os ministros evangélicos, têm esse talento. Eles usam imagens vívidas e diretas,

uma cadência de fala hipnótica, aliterações e repetições de termos e expressões-chave. O uso de verbos no presente (eles falam sobre "o que está acontecendo" e "onde se passa a ação") leva as pessoas a reagirem emocionalmente ao seu apelo e a contribuírem para a causa que defendem, qualquer que seja ela.

Em seu encontro com Bill Clinton, Phil descobriu os ingredientes-chave do carisma de Clinton: a habilidade de concentrar o foco e olhar diretamente nos olhos da pessoa com quem ele está falando, fechando os olhos para tudo o mais à sua volta. Isso faz com que o ouvinte se sinta especial e escolhido — por um total de 45 segundos! O olhar de Clinton então passa de uma pessoa para a próxima na fila, que espera ansiosa. "Prazer em conhecê-lo", diz Clinton. Quando termina o aperto de mãos de despedida, sua mão suavemente inicia o aperto de mãos de cumprimento com o próximo da fila. Então é como se fossem colocadas duas abas na lateral de sua cabeça, na altura dos olhos, para bloquear a visão do contato anterior, e ele aí direciona o foco para o seu novo contato. De repente é outra pessoa que passa a se sentir especial. Assim, com uma precisão de relógio suíço, acaba o tempo dessa pessoa e Clinton prossegue para cumprimentar o restante da sala. O seu talento em administrar o tempo é um elemento fundamental de seu carisma. Todos se sentem exclusivos, individualizados e especiais por uma fração de minuto. De que outra maneira Clinton e outras celebridades poderiam dar conta de interagir com as multidões que queiram sua atenção além de parcelar seu tempo limitado e precioso em minicon-tatos significativos? Se você pensar a respeito, a habilidade em fazer os outros se sentirem especiais sob seu olhar é essencial para a intimidade, para ser visto como agradável, embora o tempo que você gaste seja mais que 45 segundos, não é?

A habilidade dos homens poderosos para assumir uma personagem hedonista totalmente voltada para o presente pode ter também seu lado negativo. Por exemplo, eles podem ficar vulneráveis à tentação de buscar a satisfação sexual casual, como já vimos nos casos de políticos de todos os escalões do governo e também do clero. Podemos esperar que líderes orientados para o futuro sofram de fraqueza semelhante, a má administração do tempo e falhas da consciência causadas pelo hedonismo do presente. David Buss, psicólogo evolutivo, nos conta que no jogo do acasalamento há uma eternidade os machos da maioria das espécies têm oprimado pelo número máximo possível de conquistas sexuais, e o macho alfa tem a primazia na escolha das fêmeas do harém. As fêmeas, ao contrário, são sempre mais orientadas para o futuro do que os machos porque seu plano evolucionário é selecionar para acasalamento os machos tidos como os melhores provedores para a prole e com os melhores genes para seu

sucesso.²⁷³ Pelos mesmos motivos, mulheres jovens e atraentes procuram sexo com homens mais velhos e até mesmo sem atributos físicos se eles forem ricos e possuam atributos associados com o status. Quando perguntado pela mídia sobre a causa da atração que exercia sobre tantas mulheres belas (tendo em vista a sua aparência), o ex-secretário de Estado Henry Kissinger propôs uma explicação de validade duradoura: "O poder é o afrodisíaco supremo."

A habilidade de certos líderes em seduzir vai muito além da habilidade de atrair parceiras sexuais, pois exercem uma atração que conquista seguidores, segundo a análise de Jean Lipman-Blumen em seu livro *The Allure of Toxic Leaders* (A atração dos líderes tóxicos). Lipman-Blumen demonstra como e por que seguimos líderes destrutivos, como Kenneth Lay e Jeffrey Skilling da Enron e os da WorldCom, Tyco International, Sunbeam e outras corporações igualmente corruptas. Ela explora as razões pelas quais nós acreditamos em pastores impostores, ficamos fascinados por personalidades descaradas da mídia e somos suscetíveis a manipuladores de massas e assassinos como Adolf Hitler. De uma ou outra maneira, todos eles satisfazem uma série de nossas necessidades psicológicas básicas, e invariavelmente são pessoas de ação no presente, sem preocupações com consequências futuras. O seu apelo é o chamado do poder absoluto — e muitos de nós somos fascinados por essa tentativa perigosa.²⁷⁴

O EMPREENDEDORISMO

Segundo Peter Drucker, o guru da administração, a inovação não significa apenas fazer algo surpreendente como aprisionar um raio em uma garrafa. A inovação pode ser sistematicamente buscada e encontrada, se você souber onde procurá-la. Em seu livro *Inovação e Espírito Empreendedor*, Drucker nos conta onde devemos procurar,²⁷⁵ identificando e classificando sete fontes de inovação e de oportunidades de empreendimentos. O primeiro item de sua lista é o inesperado. Na visão de Drucker, o inesperado ocorre quando o futuro não acontece da maneira que você imaginava. O inesperado pode trazer um sucesso ou um fracasso. Das duas coisas, o sucesso inesperado oferece mais vantagens, mas o fracasso inesperado tem também suas virtudes. Louis Pasteur, o criador da pasteurização, escreveu: "O acaso favorece as mentes preparadas." Quando um evento inesperado acontece, é mais provável que as pessoas orientadas para o futuro compreendam o que o acontecimento representa e saibam como capitalizar com ele porque já investiram em educação e aprenderam a se concentrar nas eventualidades e no pensamento causal. Os futuristas passam rapidamente

do instante inicial de surpresa do "Oh" para o de certeza, do "Ah, então é isso", porque estão preparados para tomar o novo e colocá-lo em moldes antigos e familiares ou criar outros moldes que sejam mais adequados.

A inovação é filha do tempo

Nos Estados Unidos, uma invenção pode ser descrita como "a melhor coisa desde o pão fatiado".²⁷⁶ Você talvez se pergunte sobre o porquê dessa expressão. Afinal de contas, o que é que um pão fatiado tem de especial? Bem, o pão fatiado só foi inventado em 1928, e até então as pessoas aparentemente viviam bem sem ele. Fatiar o próprio pão parece estar na moda de novo, então será que o pão fatiado foi uma invenção tão maravilhosa assim?

Se nós pararmos para pensar sobre o que torna o pão fatiado tão importante, descobriremos que ele tem duas das marcas distintivas das grandes invenções. Primeiro, ele economiza tempo. Não economiza muito tempo, mas é o tempo que muitas pessoas ficam felizes em economizar. Fatiar pão não é uma atividade intrinsecamente gratificante. A segunda marca distintiva é mais sutil: fatiar pão é uma ciência inexata. Quando você mesmo fatia, os pedaços podem acabar finos demais ou muito grossos. Tal tarefa é tão difícil que mesmo se você dedicasse o tempo que quisesse nessa atividade, provavelmente jamais a executaria tão bem quanto uma máquina. Ou seja, com o pão dividido você não só economiza o tempo que gastaria cortando, como um tempo considerável que gastaria inutilmente tentando conseguir partes iguais. O pão fatiado permite que você tenha algo que jamais teve antes: um pão perfeitamente fatiado.²⁷⁷

Ao possibilitar que façamos coisas novas, as invenções também provocam a perda de tempo. Como isso vem acontecendo progressivamente, o preço se torna cada vez mais alto. Se as novidades fossem sempre melhores do que o que já existia, isso seria aceitável, mas elas não são. Conforme Stephen Covey ressaltou, os itens urgentes da nossa lista de tarefas empurram os menos urgentes para o final, independentemente de sua importância relativa. De maneira semelhante, a possibilidade de fazer coisas novas empurra as velhas para o final da lista, sem levar em conta a importância ou o prazer que proporcionam. Os objetivos futuros podem nos ajudar a evitar a armadilha do novo e do urgente. Depois de resolvermos se queremos fama, fortuna, felicidade, emoção, paz, conforto, algumas ou todas essas coisas, então teremos condições de decidir a melhor maneira de usar o tempo para atingir o que desejamos.

AS ARMADILHAS DO TEMPO

Algumas invenções permitem que façamos o que não era possível antes, ou fazer coisas antigas melhor e de forma mais barata e rápida. Isso é bom na maioria das vezes, mas a inovação e a tecnologia também têm seus efeitos negativos. Por exemplo, e se você gostasse muito de fatiar pão? Você o faria tanto quanto antes dessa invenção? É provável que não. Provavelmente haveria ocasiões em que economizar tempo seria mais importante que o prazer que você sente fatiando o pão. Entretanto, todos nós temos uma quantia limitada de tempo. Fazer algo novo significa fazer menos algo que fazíamos antes. Se a atividade antiga não era agradável, isso é bom. Mas se for agradável, então não é tão bom.

As invenções e a tecnologia nos proporcionam economia de tempo, mas também podem consumi-lo. É preciso gastar tempo para aprender a usar uma nova tecnologia e também para usá-la. Esse tempo gasto poderia ser empregado em outras atividades. Para alguns, as exigências de tempo da tecnologia são aceitáveis, e até mesmo prazerosas. Para outros, a tecnologia é uma ferramenta útil cujas exigências de tempo precisam ser controladas. E há ainda os que acham ser a tecnologia uma distração desnecessária que os afasta do que gostam de fazer à maneira antiga.

Ao ler as descrições seguintes dos dias típicos na vida de três pessoas muito bem-sucedidas, pondere sobre a maneira como elas controlam a tecnologia e como a tecnologia as controla; e depois, por favor, reflita sobre o lugar que a tecnologia ocupa em sua vida.

Um dia típico de trabalho do músico Wynton Marsalis

*Em suas próprias palavras*²⁷⁸ (diretor artístico da instituição Jazz at Lincoln Center)

Eu tenho de fazer muitas coisas além de tocar e compor — como aulas e atividades para captar recursos —, mas tudo está ligado ao jazz. Mesmo se eu estiver falando de cultura norte-americana ou do povo norte-americano, está tudo relacionado ao jazz. Então tudo tem a ver com a minha arte. Eu não sou uma pessoa muito organizada. A minha filosofia é: “Simplesmente faça tudo ao mesmo tempo, o tempo todo.”

Eu nunca escrevi um e-mail. Tenho um computador, mas nunca liguei. Tenho um celular e acabei de aprender como enviar men-

sagens de texto. Escrevo tudo à mão ou falo para o meu pessoal, e eles digitam tudo.

A música tem a ver com a improvisação e a capacidade de criar coisas novas sob o impulso do momento com outras pessoas. Não tem muita gente que sabe fazer isso em uma banda tocando uma cadência melódica. Para encontrar o balanço melódico certo é preciso prática, muita prática. Eu levo isso muito a sério. Nós temos a mesma maneira de pensar, a mesma música e uma amizade entre nós. É um fluxo.

Um dia típico de trabalho do executivo Bill Gross

***Em suas próprias palavras*²⁷⁹ (diretor de investimentos da empresa Pimco)**

Eu levanto às quatro e meia da manhã e verifico como estão os mercados. Tenho um Bloomberg e um Telerate e outros terminais de bancos de dados no primeiro andar da minha casa. A Bloomberg é a mais importante: nela você pode ler uma crítica da peça mais recente de Nova York ou a história dos últimos cinquenta anos da moeda brasileira. É surpreendente a quantidade de informação que você consegue acessar.

Eu faço uma análise dos mercados do Japão e da Europa. Preparo um café da manhã e depois saio para trabalhar por volta das 5h45 e chego ao escritório às seis. Passo as primeiras duas horas me inteirando dos mercados e dos vários informes de dados econômicos. Os números grandes e os macronúmeros, como os do PIB, do desemprego e de outras estatísticas de emprego, geralmente começam a ser divulgados por volta das cinco e meia no horário do Pacífico.

Para um gestor de carteira de títulos, eliminar o ruído é essencial. Você precisa reduzir o fluxo de informação ao nível mínimo. Você pode acabar passando o dia inteiro lendo opiniões diferentes; e para mim isso significa que não respondo ou leio e-mails que eu não quero ler. Fora as ligações para minha esposa, eu só pego no telefone três ou quatro vezes por dia. Não tenho um telefone celular e também não tenho um celular com computador de mão. O meu lema é: "Eu não quero estar conectado, quero ficar desconectado."

A parte mais importante do meu dia não é na sala de negociações. Todos os dias, às oito e meia da manhã, saio da minha mesa de trabalho e vou para uma academia do outro lado da rua. Faço ioga e exercícios por mais ou menos uma hora e meia, entre as oito e meia e as dez. Fico fora do escritório, longe do ruído e das telas do Bloomberg.

Depois de 45 minutos de exercícios na bicicleta e uns 10 ou 15 minutos de ioga, de repente algumas ideias luminosas começam a acender na minha cabeça. Considero essa hora e meia a parte mais importante do dia.

Um dia típico de trabalho da executiva Marissa Mayer

***Em suas próprias palavras*²⁸⁰ (vice-presidente de produtos de busca e experiência do usuário do Google)**

Eu não me sinto esmagada pela informação. Na verdade, eu gosto da informação. Uso o Gmail como conta de e-mail pessoal, e recebo de 15 a vinte e-mails por dia. Mas no meu trabalho recebo setecentos ou até oitocentos por dia, por isso preciso de um serviço de e-mail profissional bem rápido. Eu faço umas maratonas de processamento de e-mails para ficar em dia com a correspondência, geralmente no sábado ou no domingo. Simplesmente sento e processo os e-mails de dez a 14 horas sem parar.

Tenho muita inclinação para a velocidade. Com o gravador digital TiVo, por exemplo, tenho a impressão de gastar tempo demais olhando para o sinal de "AGUARDE, POR FAVOR" até ele começar a funcionar. Adoro o meu celular, mas só não gosto daquele segundo que as pessoas demoram para falar: "Alô, alô?"

Estou tentando descobrir um meio de tornar produtivo o tempo que antes era improdutivo. Se estou dirigindo, tento ligar para minha família ou para os meus amigos. Ou durante um tempo perdido, como quando estou esperando numa fila, pego meu celular e resolvo alguma coisa.

Em uma semana típica de trabalho, tenho aproximadamente setenta reuniões programadas, que me tomam dez ou 11 horas por dia. Às sextas-feiras, por volta das seis, vou a São Francisco para fazer alguma coisa interessante.

Cada uma dessas pessoas está no auge de suas profissões. É difícil imaginar como qualquer uma delas possa alcançar mais sucesso do que já têm. Contudo, a maneira pela qual elas vivem suas vidas e suas atitudes em relação ao tempo são muito diferentes. Quem você acha que usa o tempo da maneira mais sábia? Qual das três rotinas se parece mais com a sua? Qual delas você gostaria de ter? Como você se sente sabendo disso? As suas respostas são reveladoras.

Se for orientado para o futuro, suponhamos que a descrição de Marissa Mayer soe melhor para você. A vida dela é um epítome da história americana de sucesso. Ela chegou onde está por seu talento e esforço. Seu volume de e-mails e as longas horas de trabalho são para ela como medalhas das quais se orgulha. Ela usa números para descrever seu dia: número de e-mails recebidos, número de horas trabalhadas e números de segundos que teve de esperar. Suas semanas, seus dias, minutos e segundos são todos planejados. Cada segundo é importante. Para ela, tempo improdutivo é tempo perdido. Frederick Winslow Taylor, o homem da velha noção de tempo e movimento, ficaria orgulhoso de Marissa.

Se você for orientado para o presente, imaginamos que se identifique mais profundamente com Wynton Marsalis, outra história americana de sucesso. Porém, ele não alcançou o sucesso por sua capacidade de trabalhar longas horas no empenho por objetivos futuros, mas por causa de sua capacidade de se deixar perder completamente na música do presente. Wynton usa a sua paixão, o jazz, para descrever seu dia. Assim como acontece no jazz, a maior parte da sua vida é improvisada. Ele simplesmente age, improvisa, o tempo todo. Ele está tão imerso no fluxo de sua arte que não se deu ao trabalho de aprender a usar as ferramentas da orientação futura, como computadores, e-mail e agendamento de atividades. Porém, o seu talento refinado por longas horas de prática colocaram Wynton em uma posição na qual ele pode contratar outros para se ocupar de seus compromissos, e-mails e vários outros detalhes orientados para o futuro do dia a dia.

As atitudes em relação ao tempo de Bill Gross são uma mistura pragmática das de Wynton e Marissa. Tal como Marissa, Bill trabalha longas horas e descreve seu dia em números. Porém, ao contrário dela, de maneira bem consciente ele reserva um tempo para se desconectar da "matriz" para que, assim como Wynton, ele possa entrar no fluxo por meio do ioga. Para Bill, a tecnologia é uma ferramenta necessária e extremamente útil, mas reconhece que ela não passa disso para ele. A tecnologia — e o tempo dedicado a ela — é um meio, não um fim.

A vida e os negócios são maratonas. Assim como o corredor grego da primeira maratona, todas as pessoas e muitos negócios morrem no final da corri-

da. Entretanto, entre o agora e o fim, o fato de ter condições de fazer coisas novas não significa que você deveria ou tem de fazê-las. Analise como você usa seu tempo em relação ao presente e aos objetivos futuros. O que você quer hoje, o que você quer amanhã e qual é o ponto de equilíbrio entre as duas coisas? Os ganhos do trimestre são importantes, mas ficar fora da prisão também. Concentrar-se apenas no presente pode causar a nossa própria falência pessoal. Concentrar-se unicamente no futuro pode nos estimular a colocar o novo e o moderno na frente do simples desfrute da vida e da felicidade. Lembre-se dos executivos de meia-idade apresentados no Capítulo 5 que disseram que, apesar de seu status e riqueza material, suas vidas pessoais eram vazias. Quem desejaria ter isso escrito em sua lápide? Pergunte-se o que você quer fazer hoje. Como você quer passar o fim de semana? Não se pergunte quais tarefas você tem de executar hoje ou quais obrigações precisa cumprir antes de ter tempo para se divertir. Continue a fazer as grandes perguntas: o que é que eu realmente quero da minha vida? O que eu estou fazendo para conseguir o que quero? Qual é a melhor maneira para se chegar lá?

A POLÍTICA DO TEMPO

Como sociedade, nós geralmente evitamos discussões políticas nas conversas educadas, e as reservamos para pessoas com quem nos relacionamos que podem resistir a uma luta verbal com unhas e dentes, ou para pessoas com quem estamos fazendo o máximo para afastar. Se for como nós, você levou muito tempo para aprender essa lição, e às vezes se esquece dela. Você provavelmente já saiu de uma "discussão" política acalorada pensando duas coisas a respeito das pessoas do outro extremo do espectro político. A primeira pergunta é: "Como será que eles conseguem acreditar naquilo?" A racionalização pobre por trás das crenças das outras pessoas geralmente nos deixa alarmados. Como é que eles não conseguem enxergar o óbvio? Claramente você percebe que as crenças deles não são racionais ou lógicas, e talvez nem mesmo sensatas.

Você pensa também: "Como é que eles não conseguem enxergar a lógica e a ética da minha postura, que eu elaborei de maneira tão convincente?" Nós imaginamos que se alguém demonstrasse as evidências de maneira tão clara para nós, teríamos que adotar suas opiniões políticas. E o fariamos de bom grado! No final, ficamos surpresos com a ingenuidade — ou estupidez monumental — de nossos antagonistas quando eles permanecem inalteráveis diante da genialidade e da perfeição de nossa ideia. É evidente que eles pensam a mesma coisa a nosso respeito.

Por que as discussões sobre política são, em geral, tão improdutivas? Embora haja poucas pesquisas sobre esse tema, acreditamos que o efeito que o tempo exerce sobre o debate e os assuntos políticos ainda não foi reconhecido. Compreender esse efeito nos faz perceber a nossa posição política e a dos outros, além de propiciar oportunidades para resolver conflitos.

As perspectivas temporais conflituosas jazem no cerne do processo político. Em 1979, o psicólogo Daniel Kahneman²⁸¹ e Amos Tversky publicaram um achado simples, mas interessante, sobre como as visões do presente e as expectativas do futuro influenciam as escolhas. Para ilustrar sua teoria — que chamaram de Teoria dos Prospectos — eles pediram aos participantes para se imaginar perdendo uma aposta de cem dólares no jogo de cara ou coroa. Imagine que você escolhe cara e dá coroa. O amigo que ganhou a aposta propõe uma segunda aposta: significa dobrar ou zerar a dívida, jogando com a mesma moeda. Se aceitar a aposta e errar, deverá a seu amigo duzentos dólares. Se você aceitar a aposta e acertar, não deve nada. Se você aceitar a segunda aposta, as chances são de 50% de dever duzentos dólares e 50% de não dever nada. A utilidade esperada da segunda aposta é então “menos cem dólares”,²⁸² exatamente quanto você devia ao seu amigo após a primeira aposta. Como o resultado esperado de aceitar ou não aceitar a segunda aposta é o mesmo (-100), você terá probabilidades iguais tanto de aceitar como de recusar a segunda aposta. Em tese, você deveria ficar indiferente quanto a aceitar ou recusar a segunda aposta. Na prática, você não é indiferente; está mais propenso a aceitar o risco de dever duzentos dólares do que aceitar a perda certa de cem dólares.

Nesse exemplo, o presente é enquadrado como uma perda por causa da primeira aposta. Você perdeu cem dólares. O futuro contém dois resultados possíveis, cada um deles com a mesma probabilidade de acontecer. Kahneman e Tversky demonstraram que as pessoas preferem correr riscos a aceitar perdas definitivas. Nas palavras de Kahneman e Tversky, as pessoas têm a tendência a buscar o risco no domínio das perdas.

Agora imaginemos que você ganhou os cem dólares na primeira aposta. O seu amigo que perdeu a aposta pede que você aposte o dobro ou nada. Se aceitar a segunda aposta, há 50% de probabilidade de você ganhar duzentos dólares e 50% de não ganhar nada. Mais uma vez o resultado esperado possível da aposta é o mesmo, cem dólares. Como a utilidade esperada da nova aposta é igual ao valor da aposta que ganhou anteriormente, você terá probabilidades iguais tanto de aceitar quanto de recusar a segunda aposta. Em tese, você deveria ficar indiferente quanto a aceitar ou recusar a segunda aposta. Na prática,

mais uma vez, você não fica indiferente; está mais propenso a rejeitar a segunda aposta.

Nesse exemplo, o presente é enquadrado como um ganho por causa da primeira aposta. Você ganhou a primeira aposta. O futuro é enquadrado como contendo dois resultados possíveis. Novamente, a probabilidade de cada resultado acontecer é igual. Kahneman e Tversky demonstraram que as pessoas têm aversão ao risco no domínio dos ganhos. Isso significa que elas evitam os riscos depois de assegurar um ganho.

Em seu estudo, Kahneman e Tversky criaram uma situação artificial na qual as pessoas tinham um entendimento quase perfeito do presente e do futuro, ou seja, elas sabiam que haviam ganhado ou perdido cem dólares.²⁸³ Os "vencedores" e os "perdedores" enfrentavam então uma escolha em relação a um futuro incerto. Apesar da incerteza, as pessoas tinham ciência da probabilidade exata dos dois únicos resultados futuros possíveis: cara ou coroa. Elas também estavam cientes das consequências desses resultados. Se rejeitassem a aposta, sua situação não mudaria. Caso aceitassem, elas ficariam cem dólares mais ricas ou mais pobres do que quando começaram.

Na vida, as decisões quase nunca são tão claras assim. Um dia nos sentimos vencedores e estamos dispostos a correr riscos, e no dia seguinte nos sentimos perdedores e evitamos correr mais riscos, mesmo que nossas circunstâncias objetivas não tenham mudado. A nossa situação presente depende da maneira como reconstruímos o passado, interpretamos o presente e construímos o futuro. Através das lentes da perspectiva temporal, enquadramos o presente à nossa volta. Por meio da perspectiva temporal, enquadramos a nós mesmos. Como consequência, podemos enquadrar uma decisão como perda em um dia e como ganho no dia seguinte.

O futuro no estudo dos pesquisadores também é muito diferente do futuro na vida. Raramente nos deparamos com uma escolha simples de aceitar ou rejeitar uma oferta, quase nunca há apenas dois resultados possíveis de nossa decisão, e dificilmente conhecemos a probabilidade exata da ocorrência desses dois resultados possíveis. Na vida, até mesmo as decisões simples têm mais de dois resultados possíveis. Somos forçados a construir o nosso próprio futuro. Talvez tenhamos idéias vagas das probabilidades, mas quase nunca as conhecemos. Na vida, a maneira como reconstruímos o passado, interpretamos o presente e construímos o futuro influencia a maneira como enquadramos o presente e as expectativas que formamos em relação ao futuro.

Os eleitores experientes sabem que votar é bem semelhante a apostar cara ou coroa, mas diferentemente dos estudos de Kahneman e Tversky, no qual os

participantes conheciam perfeitamente o presente e o futuro, nos vemos frente a decisões eleitorais que são complicadas e obscurecidas pela emoção, propaganda política, desinformação e incerteza. Os políticos, os partidos políticos e os grupos de interesses especiais não são complacentes para com a situação difícil dos eleitores. Em um empenho para manipular os eleitores, complicam o que por si já é uma tarefa difícil.

Quando estamos envolvidos no processo de eleição, o primeiro passo é enquadrar o presente como um ganho ou uma perda. Quando os políticos querem enquadrá-lo como um ganho, falam sobre como as coisas são melhores do que costumavam ser. Enquadrar o presente como um ganho aumenta as probabilidades de votos para o status quo, favorecendo os que supostamente são responsáveis por esses ganhos. Essa tática atrai mais os eleitores orientados para o passado. Por outro lado, para enquadrar o presente como uma perda, os políticos falam sobre como as coisas estão piores do que eram antes. Enquadrar o presente como uma perda aumenta as possibilidades de votos por mudança e para o partido que não é responsável por tais perdas. Essa tática empolga mais os eleitores orientados para o futuro.

O segundo passo é manipular a probabilidade e a certeza do futuro. Uma incerteza maior aumenta a ameaça de riscos e eleva a aversão a eles. A incerteza aumenta a probabilidade de votos para o status quo. Uma certeza maior diminui a ameaça dos riscos e aumenta a busca por eles. A certeza aumenta a probabilidade de votar por uma mudança.

O partido majoritário e os governantes atuais procuram enquadrar o presente como um ganho e ressaltar a incerteza do futuro caso a oposição tome o controle. Eles querem que as pessoas interpretem um voto para os governantes atuais como a garantia de um ganho, e um voto para a oposição como um movimento arriscado com probabilidades de consequências desastrosas. A tática do susto aumenta a ameaça das consequências desastrosas potenciais. O partido minoritário e os opositores procuram enquadrar o presente como uma perda e ressaltam a certeza de um futuro brilhante com eles no leme do poder. Eles querem que as pessoas interpretem um voto para o governo atual como a certeza de uma perda, e um voto para a oposição como um risco baixo que vale a pena correr.

Bill Clinton venceu a eleição presidencial de 1992 com o seguinte lema de campanha: "Não pare de pensar no amanhã." George W. Bush venceu a eleição presidencial de 2004 em parte por apelar para a necessidade dos eleitores por uma estabilidade para manter o status quo de seu partido na "guerra global contra o terrorismo". Vários discursos ecoaram o tema da estupidez de

Um estudo recente realizado no México aponta os papéis antagonistas desempenhados pelas perspectivas temporais do presente e do futuro em relação à conservação da água. Trezentos cidadãos mexicanos responderam ao IZPT e relataram a frequência com que faziam uso de várias práticas de conservação da água.

Os resultados estão em conformidade com a nossa previsão. As pessoas orientadas para o passado não se envolviam ou se interessavam pela conservação da água. As práticas de conservação ambiental eram positiva e consideravelmente relacionadas à orientação futura. As pessoas orientadas para o presente eram as menos inclinadas a fazer uso de práticas de conservação da água. A orientação futura aumentava de acordo com o número de anos de estudo e para as pessoas acima dos 18 anos de idade.²⁸⁴ Entretanto, em muitos países do mundo a educação é limitada e as características demográficas favorecem o aumento da população jovem e a diminuição do número de velhos, o que ocasiona o domínio da orientação para o presente e a conservação deficiente dos recursos naturais. Para lidar com essa questão, talvez seja necessário desenvolver campanhas de conservação novas e diferentes, direcionadas para pessoas orientadas para o presente.

APRENDENDO A PERSPECTIVA TEMPORAL À MANEIRA PRUSSIANA

Cada um de nós filtra a informação e a desinformação política pela nossa própria perspectiva temporal: a informação e a desinformação são criadas em parte por um sistema educacional cujo desenvolvimento foi promovido por políticos e que continua a ser dominado pelos governos. Consequentemente, o grande círculo da perspectiva temporal se completa. Os governos criam instituições que ensinam as perspectivas temporais e depois as pessoas votam de forma a manter o governo e as instituições criadas por ele.

Nem sempre foi assim. Em 1852, Edward Everett, governador de Massachusetts, percebeu a necessidade crescente de ensinar as crianças a serem membros produtivos de uma sociedade que se industrializava rapidamente. Para obter conselhos, Everett recorreu a um advogado de nome Horace Mann, secretário do Departamento de Educação de Massachusetts. Mann viajara pelo mundo avaliando os sistemas educacionais e recomendou a implementação do modelo educacional prussiano, que consistia em oito anos de estudo compulsório de matérias teóricas e de formação de caráter. As matérias teóricas incluíam a leitura, a escrita e a aritmética; e as aulas de formação de caráter eram direcionadas para a disciplina, a moral e a obediência. Embora gerações de crianças

norte-americanas tenham odiado a recomendação de Mann, ela foi brilhante em sua época.

O objetivo de Everett não era formar gerações de livres-pensadores, mas preparar as grandes massas norte-americanas para uma vida de trabalho operário. As competências principais para um trabalho operário de sucesso eram a pontualidade, a obediência e uma tolerância excepcional à monotonia e ao tédio. O sistema educacional prussiano produzia essas "competências" com precisão militar.

Quando entram na escola, as crianças passam de um dia livre e sem regras, no qual podem brincar e pensar como quiserem, para a rotina com um professor, horário de aulas e tarefas. Os horários e o tempo passam a reger suas vidas. Elas aprendem que chegar atrasado é ruim, que podem se divertir apenas por um período de tempo, que o recreio só dura vinte minutos e que elas têm de ir para casa todos os dias no mesmo horário. Aprendem também que quer executem suas tarefas rápida ou lentamente, não conseguem se livrar dos dias, semanas e anos de escola. Arregimentação é o nome desse jogo, e as aulas as preparam para a vida em uma fábrica. Outra questão é saber se as aulas as preparam bem para a vida fora da fábrica ou para uma sociedade que praticamente não tem fábricas.

A função principal de nosso sistema educacional é a domesticação de crianças hedonistas e orientadas para o presente e a sua transformação em adultos voltados para o futuro, prontos a assumir seu lugar na linha de produção. A escola separa as crianças hedonistas do presente de sua percepção "bárbara" do tempo e a substitui por uma orientação futura mais civilizada que assegura que seu comportamento possa ser previsto e controlado, em conformidade com o do restante da sociedade. A educação de hoje é igualmente voltada tanto para ensinar como para fazer as crianças se esquecerem da diversão e da espontaneidade. As ordens são: "Não saia de seu lugar", "Não converse", "Não brinque", "Não seja inconveniente", "Adie a gratificação", "Obedeça às autoridades" e "Tolere o tédio". Essas são algumas das principais lições infundidas pelo ensino tradicional.

Para muitos, nosso sistema educacional funciona. A maioria das pessoas aprende a orientação futura e se torna um membro produtivo da sociedade. Elas chegam ao trabalho no horário, pagam suas contas em dia e fazem planos para a aposentadoria. Para outros, o sistema não funciona. Eles se rebelam contra as tarefas tediosas e a arregimentação. Sem a orientação futura para moderar seus desejos, eles retomam o hedonismo do presente da infância. Os riscos da orientação para o presente os atraem para as drogas, o álcool, o sexo sem proteção, a gravidez indesejada, a falência e o crime.

Os problemas associados a não aprender a orientação futura são óbvios, mas as soluções não. Para começar, as pessoas que sofrem das doenças relacionadas à orientação para o presente geralmente não reconhecem que estão doentes nem desejam se tratar. Para elas, suas vidas são exatamente como devem ser. Os futuristas, ao contrário, identificam seus problemas e procuram eliminar as causas. De acordo com sua perspectiva orientada para o futuro, as fontes de seus problemas são as decisões que não levaram em conta as consequências negativas futuras possíveis de seus comportamentos. Portanto, a resposta para eles é simplesmente identificar as consequências futuras negativas de certos comportamentos. Grupos com orientação para o futuro, como a instituição Planned Parenthood (Paternidade e Maternidade Planejadas), gastam um número incontável de horas e dólares elaborando programas educacionais destinados a ensinar pessoas orientadas para o presente a relação entre seu comportamento atual e suas consequências negativas futuras. Um exemplo é: se você praticar sexo sem proteção, pode ter um bebê nove meses mais tarde ou pegar uma doença sexualmente transmissível a qualquer hora.

O fundamento lógico desses programas é inquestionável, e se uma pessoa com orientação futura faz uso deles, com certeza eles surtirão o efeito desejado. Infelizmente, as pessoas que entram nesses programas e que poderiam se beneficiar mais deles são orientadas predominantemente para o presente. Por definição, elas não têm uma perspectiva temporal futura sólida. Em escolas de centros comunitários de San Mateo, na Califórnia, por exemplo, descobrimos que os alunos são orientados primordialmente para o presente. Ensina-mos a cinquenta alunos um programa de duas semanas de simulação mental, nome técnico para o ensaio e a visualização mental da execução de uma ação. Em outras palavras, estimulamos esses jovens a imaginar situações nas quais eles pudessem atuar no futuro.

Depois John visitou duas classes todos os dias e fez com eles exercícios de simulação mental. Cada aluno escolheu um objetivo pessoal e imaginou os pensamentos, sentimentos e ações associados a alcançar o objetivo. No início, o objetivo escolhido seria alcançado no dia seguinte, mas nos dias seguintes o objetivo foi estendido progressivamente para o futuro: para a semana seguinte, o próximo mês, seis meses, um ano, cinco anos, dez anos e 25 anos no futuro. Um grupo comparativo também aprendeu as técnicas de simulação mental, mas não participou dos exercícios diários. Durante o programa de duas semanas, um aluno teve uma overdose, um saiu do programa e um abandonou a escola de vez.

As mudanças registradas nos alunos que visualizaram e praticaram mentalmente alcançar seus objetivos foram profundas. Os objetivos irrealistas e mal

definidos — como se tornar um neurocirurgião, um astro do rock ou um jogador de basquete profissional — foram substituídos por objetivos bem definidos e específicos que eles tinham condições reais de alcançar, tais como terminar o supletivo, não ir para a cadeia, ou voltar para a escola e terminar o ensino médio. Segundo seus cálculos, havia a probabilidade de alcançar três de seus objetivos de vida selecionados, o que estava relacionado de maneira significativa à sua nova orientação futura.²⁸⁵

Descobrimos outras mudanças raras quantificáveis nas atitudes dos alunos em relação ao tempo, como as declarações comoventes citadas a seguir, extraídas de uma sessão de instrução sobre a técnica de simulação mental. Um aluno escreveu: "No começo eu não entendi para que servia essa simulação mental. Mas ela me ajudou a alcançar um dos meus objetivos mais importantes, que é não ir para a cadeia. Tem sido divertido."²⁸⁶ Um outro escreveu: "Eu estabeleci um objetivo e alcancei. Isso nunca tinha acontecido antes comigo."

Os programas que enfatizam as consequências negativas futuras das ações no presente têm um impacto mínimo no comportamento das pessoas orientadas para o presente, porque pensar sobre o futuro tem um efeito mínimo sobre elas. Os futuristas, ao contrário, aprenderam a identificar essas relações, e por isso não sofrem com os problemas dos vícios. Aplicar esses programas aos futuristas é como ensinar o pai-nosso ao vigário.

Os programas tradicionais elaborados para infundir a orientação futura são minimamente eficientes, na melhor das hipóteses. Por exemplo, seis estudos em separado que avaliaram o sucesso de longo prazo do programa Dare (Drug and Alcohol Resistance and Education — Educação e Resistência ao Alcool e às Drogas) descobriram que as crianças que participaram dele usavam drogas e álcool tanto quanto as que não participaram.²⁸⁷ Há duas maneiras de melhorar esses programas. A primeira é desenvolver programas de mudança comportamental que não dependam da orientação futura dos participantes. Tais programas trabalhariam unicamente com quem é orientado para o presente, para modificar o comportamento. A falta desse tipo de programa hoje provavelmente reflete a orientação futura das pessoas que geralmente criam e avaliam os programas de mudança de comportamento.

A segunda maneira é ensinar a orientação futura às pessoas para que elas se tornem abertas aos programas tradicionais de mudança de comportamento. Isso não significa ensiná-las a trabalhar das nove às cinco da tarde, cinco dias por semana, pelo resto de suas vidas. Significa, na verdade, infundir um grau de orientação futura suficiente para elas compreenderem as consequências negativas da maneira como costumam agir. Significa ensiná-las sobre as proba-

bilidades, a relação de causa e efeito e o adiamento da gratificação, assim como sobre o planejamento, o estabelecimento de objetivos e a autorrecompensa pela realização dos objetivos e a autocensura por causa da violação das normas sociais e dos códigos morais. O programa deve ser um método que promova a adaptação do indivíduo ao grupo social, algo que ainda não foi completamente internalizado pelos que têm a orientação predominante para o presente.

Haverá uma necessidade desses tipos de programas educacionais para lidar com o aparecimento das consequências futuras, como nos anos 1980, quando a ligação entre o sexo sem proteção e a Aids foi descoberta pela primeira vez. Na maior parte das vezes, entretanto, as pessoas aprenderão a fazer tais associações ao aprenderem a adotar uma perspectiva temporal futura.

Punições cruéis e incomuns

Para as pessoas que possuem tanto o hedonismo do presente quanto uma perspectiva temporal futura, o futuro age como um freio para seus impulsos hedonistas. As que apresentam uma pontuação alta na escala do presente hedonista e baixa na do futuro têm muito combustível e nenhum mecanismo de freio. Elas rompem as leis e convenções e frustram as expectativas porque não têm um conceito de futuro. Para elas não existem relações de condições e efeitos, apenas as condições. As pessoas orientadas para o presente cometem crimes porque jamais aprenderam a ter uma perspectiva temporal futura, ou porque, como no caso de Lay e Skilling, deixaram que sua perspectiva temporal futura diminuísse gradativamente e morresse.

Como sociedade, impomos punições orientadas para o futuro aos criminosos com orientação para o presente. Quando as pessoas cometem crimes, nós as punimos, privando-as do tempo de seus futuros. Nós as enviamos para um isolamento na prisão. Para as pessoas orientadas para o futuro, a ameaça de um tempo na cadeia com certeza serve como uma intimidação. Para os orientados para o presente, entretanto, a ameaça de ir para a prisão provavelmente não faz diferença.²³⁸ Quando uma pessoa não tem uma visão de futuro ou crê que ele não exista para ela, não faz sentido privá-la de um futuro.

Nosso sistema de justiça criminal está mal equipado para lidar com as pessoas orientadas para o presente. Quase todos os programas tradicionais de mudança de comportamento sofrem de uma síndrome semelhante "feita de futuristas para futuristas". Vivemos em um mundo criado por futuristas e para futuristas, e o diabo se encarnou de quem fica para trás: os orientados para o presente.

Para você ter um exemplo concreto de como a orientação para o presente resulta em discriminação, considere o efeito dos limites de tempo do benefício de assistência social e da seguridade social. As autoridades do condado de Alameda, na região da baía de São Francisco, estão estudando a redução dos pagamentos de benefícios de assistência normal, custeados pelos governos municipal e estadual, para seis meses durante qualquer período de 12 meses.²⁸⁹ Outros 33 condados da Califórnia já reduziram o tempo da assistência. Sob uma perspectiva de orientação futura, esse movimento é perfeitamente lógico. Nós, os autores, prevemos que a redução do tempo dos benefícios terá um impacto pequeno nos futuristas, porque os poucos que necessitam da seguridade social deixam de usar os benefícios da assistência normal o mais rápido possível. Sob uma perspectiva orientada para o presente, é claro que a mudança deve prejudicar as pessoas com orientação para o presente, as que mais necessitam de ajuda. Prevemos que essas limitações de tempo de concessão de benefícios farão com que o governo economize dinheiro, mas não ajudarão as pessoas orientadas para o presente, que continuarão a precisar de assistência. Como quem é orientado para o presente geralmente não responde rapidamente às restrições de tempo, podemos prever que tais programas governamentais farão com que haja uma porcentagem maior de cessação de benefícios de assistência para os orientados para o presente do que para os futuristas.

A solução para esse problema é certamente bem mais complexa do que simplesmente estender a concessão de benefícios indefinidamente. Um passo simples inicial para a resolução desse problema e de outros semelhantes pode ser, para começar, reconhecer que as pessoas orientadas para o presente costumam necessitar de mais assistência. Elas costumam se preparar menos para os tempos difíceis, e por isso geralmente dependem mais de uma rede de apoio. Um segundo passo pode ser reconhecer que as limitações de tempo de concessão de benefícios criam uma situação na qual as pessoas orientadas para o presente são as com menos chances de conseguirem uma boa assistência. Basicamente quem é orientado para o presente é penalizado duas vezes. A sua orientação pode ter sido a causa de seus problemas, antes de mais nada, e a ajuda que recebem para lidar com seus problemas tem como alvo o estilo motivacional dos futuristas. Em suma, precisamos nos dar conta de que em nossos programas de assistência pública e nossas campanhas corretivas de educação pública não podemos usar o princípio do "tamanho único", um único modelo para todos.

As pessoas orientadas para o presente talvez sejam os homens invisíveis do século XXI, enquanto os futuristas de ambos os sexos, raças e nacionalidades vivem e agem segundo as regras do tempo. Não é esse o caso de quem é

orientado para o presente. Assim como o "homem invisível" do romance de Ralph Ellison, um negro ignorado pela sociedade branca dominante, as pessoas orientadas para o presente são socialmente invisíveis. Os futuristas falam mal e pelas costas dos habitantes do mundo orientados para o presente. A discriminação sofrida por estes é generalizada e está entrelaçada no tecido social. Por exemplo, se você perguntar para a maioria dos executivos norte-americanos se eles contratariam alguém que chegasse 15 minutos atrasado para uma entrevista, a grande maioria diria que não. Porém, em muitas partes do mundo considera-se pontual alguém que chegue 15 minutos atrasado. Diferentemente do homem invisível de Ellison, as pessoas orientadas para o presente não podem usar a cor da pele como uma resposta para o porquê de não terem conseguido o emprego. Algumas delas talvez não tenham a consciência de que são as pessoas invisíveis em uma sociedade orientada para o futuro. O tempo influencia a nossa vida pessoal, social, econômica e política. Precisamos começar a reconhecer esse fato e investigar o que podemos fazer para tornar as nossas atitudes em relação ao tempo mais favoráveis a nós individual e coletivamente.

REPROGRAMANDO SEU RELÓGIO PSICOLÓGICO

*Desenvolvendo sua percepção
temporal ideal*

Programa 1: *Entendendo o funcionamento
do relógio psicológico*

Programa 2: *Como melhorar sua percepção de tempo, mesmo a longo
prazo*

— *Dr. Renato Delgado*

A nossa vida é uma corrida. E sabemos intuitivamente que devemos ter a consciência uma percepção adequada do tempo. Porém, a percepção pessoal que cada um tem, varia muito. Não é de estranhar, então, que a percepção de tempo varia bastante entre as pessoas. Isso acontece por causa de diferenças na organização cerebral. Mas, apesar disso, há um padrão básico de percepção de tempo que todos nós temos. E esse padrão é o que podemos usar para melhorar a nossa percepção de tempo, mesmo a longo prazo.

A nossa vida é uma corrida. E sabemos intuitivamente que devemos ter a consciência uma percepção adequada do tempo. Porém, a percepção pessoal que cada um tem, varia muito. Não é de estranhar, então, que a percepção de tempo varia bastante entre as pessoas. Isso acontece por causa de diferenças na organização cerebral. Mas, apesar disso, há um padrão básico de percepção de tempo que todos nós temos. E esse padrão é o que podemos usar para melhorar a nossa percepção de tempo, mesmo a longo prazo.

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

Antes de começarmos, por favor, tenha em mente que nós *não* daremos conselhos sobre como administrar o tempo. Já existem dezenas de livros de autoajuda com o propósito único de ajudar os futuristas a realizar mais coisas programando melhor seu tempo limitado. Eles ensinam maneiras de fazer mais em menos tempo, priorizar os objetivos principais e os secundários, fazer listas de tarefas e registrar o término de execução das tarefas, em agendas ou organizadores eletrônicos. Quem é orientado para o presente ou para o passado não tem listas de tarefas e odeia elaborar listas de "tarefas a fazer" e "tarefas executadas". Por esse motivo, esses livros ajudam apenas uma pequena porcentagem das pessoas e podem na verdade trazer mais prejuízo do que bem ao estimular um enfoque ainda maior no futuro para quem já é futurista.

Alguns livros sobre administração do tempo dão a entender que você tem de estabelecer objetivos para galgar a escada do sucesso. Sem um plano, você talvez chegue ao topo da sua escada e só então perceba que ela está apoiada no muro errado. Concordamos que quanto mais cedo você conseguir identificar seus objetivos pessoais, melhor, mas acreditamos também que há um valor em simplesmente subir a escada. Você jamais será capaz de prever qual será sua visão do topo.

Antes de administrar seu tempo assinalando atividades e objetivos para cada quadradinho do calendário, é bom entender o que escrever nesses quadradinhos. Você precisa determinar a direção a seguir e quais passos tomar no caminho de seus objetivos. É igualmente importante dar uma pausa na correria da vida cotidiana de vez em quando para avaliar se há outros caminhos melhores para você.

A MISTURA IDEAL DAS PERSPECTIVAS TEMPORAIS

A sua perspectiva temporal te limita e direciona. Ela pode colocar vendas em seus olhos, tampões em seus ouvidos e barreiras em volta de sua mente, impedindo que você compreenda plenamente quem você é e no que você pode se tornar. Ela faz com que se enxergue tudo através de uma lente, o que pode impedir que você aprenda com o passado, desfrute o presente e se programe para o futuro. Por outro lado, uma perspectiva temporal flexível e equilibrada que te permita escolher a perspectiva temporal mais adequada para cada situação pode abrir seus olhos para o espectro completo da experiência humana. Dependendo das exigências de uma situação específica, uma perspectiva temporal tem de predominar, enquanto as demais podem retroceder temporariamente. Quando você precisa terminar um trabalho, a perspectiva temporal futura tem de assu-

mir a dianteira. Quando seu trabalho estiver pronto e chegar a hora do lazer, a perspectiva temporal do presente hedonista virá à tona. Durante as férias, a perspectiva temporal do passado positivo pode ser a mais adequada para preparar você para os momentos de desfrutar as tradições da família.

Tendo em vista a pesquisa que fizemos — e reconhecendo a nossa inclinação inerente na condição de habitantes do mundo ocidental —, acreditamos que o perfil da perspectiva temporal ideal tenha:

- pontuação alta na perspectiva temporal do passado positivo;
- pontuação moderadamente alta na perspectiva temporal futura;
- pontuação moderadamente alta na perspectiva temporal do presente hedonista;
- pontuação baixa na perspectiva temporal do passado negativo; e
- pontuação baixa na perspectiva temporal do presente fatalista.

Essa mistura oferece três grandes vantagens: uma visão de um passado positivo confere *raízes*. O passado, centro da autoafirmação, conecta você a si mesmo através do tempo e do espaço. Um passado positivo proporciona um chão, fornece uma impressão de continuidade de vida e permite que você esteja ligado à família, à tradição e à sua herança cultural.

Com uma perspectiva futura, você consegue visualizar um futuro cheio de esperança, otimismo e poder. O futuro confere *asas* que te permitem alçar voo rumo a novos destinos e a ter confiança em sua capacidade de lidar com os desafios inesperados que podem aparecer ao longo do trajeto. O futuro prepara você para abandonar o status quo, o medo inerente em se desviar dos caminhos conhecidos e seguros, as estradas bem conhecidas para o seu destino.

Um presente hedonista lhe dá o *entusiasmo* e a alegria de estar vivo. Esse entusiasmo leva à exploração de novos lugares, novas pessoas e você mesmo. O presente hedonista moderado é uma afirmação da vida, pois abre seus sentidos para desfrutar a natureza e o prazer da sexualidade humana.

A perspectiva temporal ideal tem pontuação baixa nas escalas do passado negativo e do presente fatalista. Nossa pesquisa indica que não se pode extrair nada de positivo delas. Uma nova pesquisa deixa claro que as tendências para as perspectivas temporais que realçam um passado negativo ou um presente fatalista colocam as pessoas em risco de contrair doenças físicas e mentais. Um estudo feito com jovens adultos holandeses comparou um grupo psiquiátrico

em uma clínica de tratamento com participantes normais que não receberam tratamento. Todos eles fizeram o IZPT juntamente com uma bateria de outros testes, inclusive os testes-padrão de personalidade. Os pacientes psiquiátricos apresentaram uma tendência mais significativa a ter uma pontuação alta nas escalas do passado negativo e do presente fatalista do que as pessoas normais. Os pacientes tinham também uma pontuação mais baixa na perspectiva temporal do passado positivo. Segundo o pesquisador,²⁹⁰ essas perspectivas temporais “parecem ser indicadores relativamente bons” de problemas, incluindo o neuroticismo, a falta de autocontrole e de responsabilidade pessoal e a dificuldade no trato das relações interpessoais. Tal como ocorre com o presente fatalista, a perspectiva temporal do passado negativo também foi um indicador significativo de suicídio e de tendência a pensamentos suicidas.

Um estudo britânico descobriu que essas duas perspectivas temporais estão relacionadas de maneira semelhante ao autoconhecimento limitado, baixos níveis de expectativas positivas e altos índices de expectativas futuras negativas.²⁹¹ No outro lado do Atlântico, uma pesquisa recente sobre como os pacientes se adaptam para viver com a diabetes crônica do tipo 1, dependente da reposição de insulina, indica também a influência dos fatores das perspectivas temporais.²⁹² A ansiedade, a depressão e a raiva dos participantes, sendo que a maioria era de mulheres, estavam também associadas às visões negativas do passado e fatalistas do presente. Os pacientes que se adaptaram bem tinham concepções positivas do presente e uma visão expandida do futuro. Eles se esforçavam para evitar pensamentos negativos sobre o presente e sua situação. Os pacientes que têm condições de se esforçar para mudar suas concepções negativas do passado e do presente e adotar mais a orientação temporal do futuro têm mais sucesso ao lidar com seus problemas de saúde.

Mais adiante apresentaremos algumas maneiras de converter as imagens negativas do passado em visões mais neutras ou até mesmo positivas. Antes de explorar como fazer mudanças construtivas, gostaríamos de contar uma história pessoal.

“ indo para o sul”

Na Califórnia do final dos anos 1960 e início dos anos 1970, era comum ver jovens hippies pedindo carona nos cruzamentos das estradas. Parte da geração do rock-and-roll e do movimento *flower power*, eles seguravam cartazes escritos à mão indicando para onde queriam ir, e geralmente alguém parava e os levava até seu destino ou parte do caminho. A maioria dos cartazes pedia caronas cur-

tas para a cidade vizinha, mas alguns eram mais ambiciosos: "ALGUÉM VAI PARA O CANADÁ?" ou "VOCÊ ESTÁ indo PARA O MÉXICO, AMIGO?".

Um dia, em uma viagem de uma hora de São Francisco a Stanford, Phil deu carona a um jovem cujo cartaz dizia simplesmente: indo PARA O SUL. Eis aqui o restante da história nas palavras de Phil:

"Mo" (apelido de Moses) entrou e sentou no banco da frente de meu Mercedes-Benz conversível, e a sua mochila enorme e o seu cachorro labrador igualmente enorme ocuparam o apertado banco de trás. Ele abandonara uma faculdade local para observar a "ação em movimento". Depois de conversarmos um pouco, Mo me perguntou se podia fumar. "Claro, à vontade", respondi sem perceber que ele estava falando de fumar maconha. Recusei educadamente a oferta generosa de fumar também, mas fiquei curioso em saber para onde ele estava indo.

— Você está indo até onde? Eu vou só até Palo Alto — eu disse.

— Está ótimo para mim — respondeu Mo.

— Você está indo para Santa Cruz?

— Não, para o sul.

— Até Los Angeles?

— Não, para o sul.

— Você vai até o México? Eu gostaria de ir lá algum dia.

— Não, só estou indo em direção ao sul.

Eu percebi então que estava ficando irritado com as respostas evasivas de alguém que alegava querer viver sua vida de maneira transparente, como um livro aberto. Quando chegamos à saída para Stanford na Rodovia 101, disse para meu passageiro: "Saia logo daqui."

— Ei, cara, por que você está sendo tão careta?

— Olha aqui, eu deixei você fumar maconha no meu carro, o que poderia me causar problemas, dei carona para você e seu cachorro, e você se recusa a me dizer para onde está indo, e...

— Ah, agora eu entendo. Você acha que estou indo para algum lugar, mas você não consegue entender que estou simplesmente indo para qualquer lugar, desde que seja em direção ao sul. Eu não estou indo para nenhum destino específico, porque posso não conseguir carona para me levar lá. Aí eu ficaria frustrado, e quem é que quer carregar esse fardo mental para cima e para baixo? Eu, não. Por isso se eu só vou para uma direção geral, eu nunca fico chateado se só consigo uma carona curta, desde que ela esteja indo para o sul. Você já salvou o meu dia me trazendo até aqui. Se eu não conseguir ir mais adiante, ficarei contente, porque agora estou em um lugar na direção para onde estou indo — para o sul, entendeu?

— É, entendo — disse eu —, mas saia, de qualquer maneira.

— Senhor, muito obrigado pela carona e por seu tempo. Te desejo uma boa vida, a começar por hoje.

Mais tarde, quando eu refletia sobre o significado profundo dessa experiência, percebi que em meu mundo excessivamente orientado para o futuro, eu ia apenas para lugares específicos, destinos costumeiros, e com objetivos específicos. Eu não conseguia me imaginar indo para algum lugar sem um plano de viagem, sem ter feito reservas antecipadamente. De irritado, passei a ficar com inveja daquele jovem que era capaz de simplesmente se levantar e sair, de "gastar tempo" sem nenhum plano em mãos. Depois senti admiração por uma pessoa capaz de desfrutar plenamente a viagem sem se preocupar em chegar a um destino determinado. Ele vivia totalmente para o processo. Também me dei conta de que eu próprio deixara de gastar tempo para sentir o perfume das rosas do caminho porque eu não conseguia mais enxergá-las. Comecei a sentir um profundo desejo de ser criança novamente, de adiar reuniões, de jogar minhas listas de tarefas no lixo e de remarcar todos os meus compromissos para "mais tarde".

A consequência dessa revelação foi a sessão de hipnoterapia descrita no Capítulo 5, que propiciou a Phil a experiência de estar em um presente expandido e tornar remotas as preocupações para com o passado e o futuro. Ele deu prosseguimento a sua experiência pessoal com pesquisas formais sobre como liberar o comportamento dos controles limitadores do tempo. Tanto pessoal como academicamente, ele demonstrou que uma pessoa com orientação para o futuro pode se tornar mais orientada para o presente. Antes de dar mais exemplos desse tipo de mudança de sucesso, acrescentaremos mais um de Phil.

A partir daquele dia, três décadas atrás, sempre que fico muito tenso ao pensar em todas as minhas obrigações, fecho meus olhos, toco os polegares com os dedos indicadores e digo: "Estou indo para o sul." Esse gesto simples coloca as coisas em equilíbrio e em perspectiva, e me faz lembrar de reservar um tempo na minha busca eterna pelo futuro para fazer uma massagem, ligar para um velho amigo, tomar um cappuccino em um café local ou preparar um jantar à luz de velas em casa.

Mudando as perspectivas temporais

Nem todos concordam com nossa crença de que as perspectivas temporais podem ser ensinadas e consequentemente modificadas. Alguns psicólogos argumentam que a habilidade de conceitualizar o futuro é determinada geneticamente.

mente, e é difícil ou impossível de ser mudada.²⁹³ Um ponto de vista semelhante foi defendido pelo velho eluísta que apresentamos no Capítulo 4, Edward Banfield, que classificou a orientação dos pobres para o presente como "patológica". Se Banfield estiver certo, todos nós somos patológicos em uma fase da vida: na infância somos hedonistas do presente. Banfield não crê que algo possa livrar os pobres da pobreza, porque a sua orientação crônica para o presente equivale a uma sentença imutável de prisão perpétua.²⁹⁴

Somos mais otimistas quanto à possibilidade de mudar as atitudes em relação ao futuro e os comportamentos associados a elas. A pesquisa de Phil sobre a cura da timidez em adultos e adolescentes e seu extenso trabalho sobre a influência social e a mudança de atitudes nos levam a crer que a maioria das pessoas pode mudar suas atitudes e seus comportamentos quando são suficientemente motivadas a fazê-lo e quando se ensina a elas como proceder. Lembre-se dos jovens orientados para o presente do capítulo anterior que aprenderam técnicas de simulação mental para ajudá-los a se orientarem mais para o futuro. Essa técnica, também chamada de visualização e em alguns casos de afirmação, pode ser um método de mudança altamente eficiente.²⁹⁵

REPROGRAMANDO O SEU RELÓGIO PSICOLÓGICO

Moderando a intensidade do futuro

Muitas coisas boas da orientação para o futuro se tornam negativas quando usadas em excesso. Você é um competidor implacável? Já sacrificou de bom grado o seu círculo de amigos, sua família e seus vizinhos para ter sucesso no futuro? Você se sente cada vez mais preso às limitações do tempo de modo que não sente mais o lado doce da vida? Caso diga sim, você está comprometido em excesso com o futuro.

Eis aqui algumas dicas para equilibrar sua perspectiva temporal.

Antes de mais nada, você precisa fazer *menos*, não mais. Quando um entrevistador de opinião pública ligar para perguntar como está o seu tempo, queremos que você seja capaz de dizer: "Estou menos ocupado este ano do que no ano passado." Isso significa que você terá de praticar a resposta: "Não, obrigado. Eu não posso aceitar isso." Significa também que quando você *fizer* sua lista de tarefas, terá de desconsiderar todas as coisas do final da lista e não acrescentar nada novo até que tenha se livrado de uma ou mais tarefas antigas.

Você toma decisões conscientes sobre o que *precisa* fazer e decide o que é realmente importante o bastante para não poder ser deixado para depois. O seu ob-

jetivo é diminuir o número de compromissos e obrigações. Elimine o máximo que puder até se sentir confortável. Remover o supérfluo pode influenciar a sua autoimagem, que certamente você estabeleceu ainda criança, como pessoa eficiente e produtiva. Mas você pode usar suas aptidões e talentos realmente bem quando não exige o máximo deles e não os dilui ao se ocupar com uma infinidade de atividades. Comece a fazer mais fazendo menos. Jogue o lixo fora. Tire do seu armário as roupas de trabalho gastas. Pare de ir a eventos de que você não gosta.

Ralph Keyes, em sua análise da vida agitada, *Timelock* (A prisão do tempo), nos diz: "Tentar aumentar o cardápio de possibilidades contribui para o excesso de escolhas, a causa principal da prisão do tempo. Reduzir o número de opções torna possível afunilar o foco e se concentrar melhor."⁷⁹⁶

Na condição de futurista, você deveria praticar dar e receber gentilmente o *presente do tempo*. O tempo é o seu bem mais precioso, por isso dê aos outros, especialmente as pessoas importantes para você, na ocasião em que elas podem extrair o maior proveito. Dê também um pouco desse tempo precioso para si mesmo na forma de uma pausa, um tempo para diversão, exercícios, autossatisfação ou para agir como uma criança novamente. Tente reservar ao menos um dia no fim de semana como um dia para se trabalhar menos. Não se esqueça de se desligar de tudo de vez em quando.

Em um dia comum, tente minimizar a intrusão do trabalho em sua vida doméstica. O trabalho que transportamos em pastas 24 horas por dia nos sete dias da semana podem consumir todo o seu tempo. Keyes nos faz lembrar de uma verdade óbvia que a maioria dos futuristas ignora: "Somos nós que escolhemos a pressa e a agitação. Podemos optar por reduzir o ritmo e impor limites. Isso está em nosso poder. Mas fazer essa escolha não é fácil."

Comece de maneira simples: não dirija com o pé no acelerador. Faça questão de dizer "Oi", "Tchau", "Bom dia", "Que dia bonito" e "Boas férias". Preste atenção no que as pessoas dizem ao responder. Olhe para si mesmo no espelho e faça uma promessa de equilibrar o que há de melhor em sua orientação futura com o que há de bom em reviver o passado positivo e manter uma perspectiva do presente hedonista vibrante. Quando estiver trabalhando, siga o *fluxo* dentro da atividade, o prazer da motivação intrínseca que transforma o que você *tem* de fazer no que você *quer* fazer.

Moderando a intensidade do presente

A sua energia do presente é maravilhosamente contagiosa. As outras pessoas adoram estar ao seu lado. Entretanto, a energia sem foco corrompe a disciplina

e a organização, e é quase sempre desperdiçada. O seu espírito aventureiro o leva a todos os lugares, correndo riscos que os outros evitam. Você caminha por lugares onde os anjos não ousam pisar. Então ou você morre ou vai à falência.

Se a moderação puder ser uma virtude, ela definitivamente exerce esse papel para os hedonistas. Abaixar o volume permite que você entenda a letra das músicas. Desenvolver o músculo cerebral que você necessita para resistir às tentações concede a você uma imunidade às ações sedutoras e sem propósito. Aprender que a casa sempre vence pode te ajudar a moderar sua atração para o jogo. E se você viver intensamente e morrer jovem, o seu cadáver não será mais atraente por conta disso, independentemente do que você tenha ouvido.

Na condição de um bem-sucedido hedonista, você é um exemplo para os futuristas superexauridos e para as pessoas que estão estagnadas no passado. Você demonstra ter as virtudes da sensualidade, emoção e curiosidade. Moderar o seu hedonismo com uma dose de presente holístico fará com que você entre em contato não só com seus sentimentos, como também com a sua sabedoria interior. O seu foco no aqui e no agora precisa ser ampliado para incorporar o lá e o depois. Aceite os períodos de tédio como momentos para olhar para dentro e criar outras fantasias e imaginar cenários e papéis possíveis que você pode desempenhar no drama futuro de sua vida. Finalmente, ser um ator protagonista é bom, mas tornar-se um diretor ou roteirista é melhor. Esse papel faz com que você seja responsável por todo o espetáculo e permite que escreva um final feliz.

Reconstruindo o passado negativo

Se você sofre de depressão recorrente, talvez tenha uma perspectiva temporal do passado negativo, que atribui um grande peso aos acontecimentos negativos de sua vida. Você se culpa por tudo. Não identifica os acontecimentos específicos que causaram o sofrimento, mas vê fracasso e obstáculos impossíveis por toda parte. Seu enfoque no passado negativo o torna vulnerável aos ciclos de depressão e ruminação.

Você quer reconstruir as experiências negativas passadas e neutralizá-las ou descobrir nelas elementos ocultos. Sempre que estiver rodando os slides velhos e familiares das experiências negativas do passado, force-se a remover esses slides e colocar outros novos no projetor de sua memória. Os novos slides podem vir das suas lembranças de acontecimentos positivos recentes e emoções que você também vivenciou. Pratique a visualização de seu novo e exclusivamente positivo slide show pessoal para inundar o passado velho e sombrio com a luz brilhante do otimismo. Ao fazer isso, você se equipa com uma perspectiva inspiradora das experiências atuais que te conduzirão a um futuro melhor.

Nessa terapia de reconstrução da perspectiva temporal, você não faz uma simples recordação de algumas experiências positivas para compensar as ruins. Você renova o seu passado com o tecido vibrante do presente. Mentalmente você altera o passado para a forma como gostaria que tivesse acontecido, ou como deveria ou poderia ter acontecido.

Por exemplo, uma mulher pode ter dificuldades em confiar nos homens e em autoridades masculinas porque os encontros com homens a fazem recordar a rejeição que sofreu de seu pai na infância. Será que seu pai de fato a rejeitou (uma atribuição global) ou a rejeição aconteceu apenas de vez em quando? Pode ser que essas experiências dolorosas tenham acontecido quando ela estava ansiosa por pular no colo do pai e lhe contar o que havia se passado no seu dia, e ao invés de se mostrar acessível, ele disse: "Querida, eu estou muito cansado agora, vamos deixar para mais tarde." Em sua memória do passado, essa explicação simples foi traduzida como "Eu nunca me interesso por você". Mas como ela pode reconstruir a memória agora? Ela pode compreender que seu pai estava muito cansado por causa do trabalho estressante e pelo longo trajeto do trabalho até em casa, e criar uma nova memória para substituir a primeira: "Mais tarde ele me deu um beijo de boa-noite."

Lembre-se de que muitas pesquisas já demonstraram que as memórias dos acontecimentos passados são frágeis e duvidosas, e podem ser facilmente deturpadas.²⁹⁷ Ashleigh Brilliant, que era cético em relação à verdade nas memórias ocultas de abuso infantil que apareciam décadas mais tarde, disse: "Algumas das coisas que persistirão por mais tempo em minha memória jamais aconteceram."

Esse comentário faz lembrar a descrição de George Orwell em 1984 do poder do partido político de mudar o passado:

É necessário reorganizar as memórias das pessoas para que elas se lembrem de que os "acontecimentos" aconteceram "realmente" da maneira desejada. Não da forma como aconteceram originalmente. Tudo o que era necessário era uma série infinita de vitórias sobre a sua própria memória.²⁹⁸

Você pode criar as suas próprias vitórias sobre suas memórias negativas a fim de se dar um presente e um futuro mais positivos. Como a perspectiva temporal do passado positivo está associada aos bons resultados e a um estilo de vida saudável, você quer adotá-la como sua. Esqueça-se anteriormente em sua vida você teve menos amor, sucesso ou sorte do que as outras pessoas. Isso já passou, já acabou. Decida ter uma atitude positiva em relação ao seu passado e comece tudo novamente.

SEJA MAIS ORIENTADO PARA O FUTURO

Se você está submerso no presente ou enterrado no passado, aqui estão algumas medidas que você pode tomar para aumentar a sua orientação futura.

- Faça o exercício do Capítulo 5.
- Estabeleça alguns objetivos razoáveis que você gostaria de atingir hoje, e depois amanhã, e depois dentro de um mês. Coloque esses objetivos em sua lista de tarefas a serem realizadas. Mantenha essa lista com você e a examine regularmente.
- Use um relógio, mesmo se não estiver funcionando.
- Registre o seu progresso em direção ao objetivo. Pratique a simulação mental, o ensaio mental e a visualização.
- Escreva uma data futura importante nas costas de sua mão.
- Amplie progressivamente o alcance de sua visualização no futuro. Construa uma sequência de visões para o seu futuro.
- Caso você seja jovem, visite o site Death Clock (Relógio da Morte) (<http://www.deathclock.com>).
- Faça listas de tarefas, classifique-as começando pelas mais importantes até as de menos importância; marque as realizadas, dê a si mesmo uma recompensa por tarefa completada e tente descobrir o que te impede de terminar o resto.
- Pratique a gratificação adiada. Coloque à vista uma travessa convidativa cheia de chocolates, castanhas e cerejas, ou qualquer coisa de que você goste. Então faça mentalmente um enquadramento, dizendo: "Isto é para você, mais tarde."
- Decida com antecedência o momento em que você se permitirá pegar um *(só um)*.
- Evite o álcool.
- Pare de pensar no mundo como se fosse tudo oito ou oitenta. Reflita sobre as várias possibilidades entre os extremos. Pense nas eventualidades, opções, análises de custo-benefício e probabilidades.

- Diga não às tentações.
- Leia boa ficção científica, especialmente livros com enredos que se passam no futuro.
- Tenha uma agenda e um calendário, e marque consultas médicas, oftalmológicas e odontológicas.
- Transforme o hábito de passar fio dental em um ritual diário.
- Conviva com futuristas para ter uma ideia de como é o mundo deles (e aprender com eles o que há de bom, não os seus excessos).
- Trabalhe para alcançar as recompensas maiores e a longo prazo em vez de se concentrar nas pequenas e a curto prazo.
- Promova a estabilidade em sua vida pessoal de maneira que você tenha condições de prever seu futuro com certo grau de certeza.

SEJA MAIS ORIENTADO PARA O PRESENTE

Eis aqui algumas coisas que você pode fazer para aumentar a sua orientação para o presente, caso esteja imerso no futuro ou enterrado no passado.

- Faça o exercício do Capítulo 4.
- “Vá para o sul.”
- Programe-se para ter períodos de espontaneidade. Reserve um dia da semana para o qual você não vai fazer absolutamente nenhum plano. Decida o que fazer quando o dia chegar. (Para um grau de hedonismo avançado: deixe que outra pessoa decida o que fazer e mesmo assim faça com gosto).
- Não use relógio.
- Pratique exercícios de relaxamento, meditação, ioga e auto-hipnose.
- Vá assistir a um show de comédia.
- Pratique contar piadas.
- Aprenda técnicas de improvisação, faça jogos de improvisação.

- Faça uma viagem.
- Aprenda a desperdiçar tempo. Solte pipas, faça bola de chiclete, brinque de frescobol, seja fútil sempre que se sentir sério ou maduro demais.
- Beba álcool com moderação.
- Faça uma caminhada e aprecie a natureza.
- Compre um animal de estimação.
- Vá a um bar de caraoquê e cante, mesmo se for desafinado.
- Pratique a meditação consciente.
- Pratique os prazeres sensoriais, faça sessões de massagens frequentes, vá a um spa, passe um bom tempo na banheira de hidromassagem, fique suado em uma sauna e tome um banho demorado.
- Vá a um parque de diversões.
- Permita-se rir alto e chorar.
- Ouça jazz ao vivo.
- Tente conhecer novos restaurantes.
- Brinque com uma criança. Ajude-a a inventar uma brincadeira.
- Diga sim a todos os convites.
- Aprenda algo novo.
- Adote um bicho de estimação do abrigo de animais local.
- Junte-se a outros hedonistas.

SEJA MAIS ORIENTADO PARA O PASSADO POSITIVO

Eis aqui algumas coisas que você pode fazer para aumentar a sua orientação para o passado positivo.

- Faça o exercício do Capítulo 3.
- Olhe o álbum de sua turma do segundo grau.
- Vá a um evento cultural tradicional.
- Faça um álbum de recortes de todas as suas memórias do passado. Inclua tudo o que achar sobre você, sua família e seus amigos: fotos, cartas e boletins escolares. Escreva reflexões para cada fase de sua vida.
- Compense os erros do passado.
- Grave a história oral de sua família. Comece com os mais velhos e termine com os mais jovens. Faça a

gravação em um ambiente privado e tranquilo. Torne o processo uma sessão não avaliativa, agradável e descontraída, como se você fosse um antropólogo cultural curioso. Como é você quem faz as gravações, pode também perguntar às pessoas entrevistadas o que elas se lembram sobre um acontecimento específico, ou algo especial de sua juventude do qual recordam.

- Ligue para um velho amigo.
- Diga a seus pais que você os ama.
- Faça uma viagem à sua cidade natal.
- Comece a escrever um diário e o releia periodicamente.
- Coloque fotos de momentos felizes em sua casa.
- Ofereça-se para ajudar no planejamento de reuniões de família e participe da organização e execução.
- Relembre seus pais, avós, parentes especiais e amigos íntimos de sua gratidão por tudo o que eles fizeram por você. Expresse a sua gratidão com uma conversa por telefone ou em um bilhete, cartão, ou até mesmo em um e-mail, mas faça isso vendo o quanto faz bem a eles e a você.
- Assista a filmes antigos, leia romances históricos e biografias, ouça música clássica e canções clássicas populares.
- Passe o tempo com pessoas orientadas para o passado positivo, e evite as que têm a perspectiva do passado negativo.

ABRACE A SUA NOVA PERSPECTIVA TEMPORAL EQUILIBRADA

As pessoas que adotam uma perspectiva temporal equilibrada estão em uma situação melhor e costumam ser mais felizes que as outras. Um estudo britânico recente definiu a perspectiva temporal equilibrada como pontuação acima da

média em todas as três perspectivas positivas — passado positivo, futuro e presente hedonista — e abaixo da média nas perspectivas do passado negativo e do presente fatalista. As 150 pessoas que se enquadraram nesse perfil tinham uma pontuação consideravelmente alta em muitos critérios de avaliação do bem-estar. Elas estavam felizes em relação ao passado, ao presente e às perspectivas futuras, e possuíam muitas características positivas de personalidade. O fato mais importante é que as pessoas com perspectivas temporais equilibradas tinham um grau mais alto de autorrealização, mais sucesso no trabalho e na carreira e eram mais felizes nas relações com a família e os amigos.²⁹⁹ Outro estudo da perspectiva temporal equilibrada e do bem-estar, com participantes escoceses, chegou a achados semelhantes.

A *continuidade* e o *equilíbrio* da perspectiva temporal estão associados também às pessoas de alto rendimento profissional que têm uma sensação de bem-estar.³⁰⁰ Demonstrou-se que a continuidade, por exemplo, está relacionada à inteligência, às conquistas, à identidade forte, à autorrealização e ao propósito associado a uma visão positiva do tempo. Um estudo comparativo entre norte-americanos e iugoslavos³⁰¹ descobriu também uma relação significativa entre uma orientação temporal produtiva e o bem-estar adulto.

A ideia de que a competência temporal é um componente necessário para uma personalidade autorrealizada está relacionada à nossa concepção de uma perspectiva temporal equilibrada. A Escala de Competência Temporal objetiva medir tanto o equilíbrio quanto a continuidade da perspectiva temporal de um indivíduo.³⁰² Os dois conceitos são complementares.

A pessoa autorrealizada tem fundamentalmente a Competência Temporal, por isso parece viver de modo mais pleno no momento presente. Essa pessoa tem a capacidade de unir o passado e o futuro no presente em uma continuidade significativa, ela parece menos oprimida pelas culpas, pelos arrependimentos e ressentimentos do passado do que uma pessoa sem a autorrealização, e suas aspirações estão unidas de maneira significativa aos objetivos nos quais você está se empenhando no presente. Há claramente uma fé no futuro sem objetivos rígidos ou excessivamente idealistas.³⁰³

Trabalhe muito quando for tempo de trabalhar. Divirta-se muito quando for tempo de diversão. Aproveite para ouvir as histórias antigas da vovó enquanto ela ainda estiver viva. Tenha relações profundas com seus amigos. Enxergue as crianças com os olhos de encantamento que elas têm para ver o

mundo. Ria de piadas e dos absurdos da vida. Satisfaça seus desejos e suas paixões. Prepare-se para o tempo das vacas magras e economize o bastante para gastar nos dias das vacas gordas. Perceba o modo pelo qual o seu comportamento social e sexual complementa o seu eu racional. Assuma um controle maior da sua vida. Esses são todos os benefícios de aprender a alcançar uma perspectiva temporal equilibrada, e fundamentais para dar asas à felicidade pessoal e encontrar sentido na existência, apesar do tique-taque indiferente e implacável do relógio da vida.²⁰¹

A coisa mais importante que você pode fazer para melhorar sua qualidade de vida é trocar a velha e parcial perspectiva temporal por uma nova, equilibrada e ideal. Mudança nunca é fácil, mas os ganhos que você irá conquistar compensarão o sofrimento temporário. Quando alcançar o equilíbrio, você estará livre para extrair o melhor do passado, do presente e do futuro.

FORA DO TEMPO

*Faça com que seu tempo seja
importante*

Esta é uma das melhores maneiras de lidar com um tempo tão pouco precioso quanto o tempo de cada um de nós, e isso pode ser uma revolução.

— *Stephen*

Em uma reunião, a primeira coisa a fazer é lembrar a todos que o tempo é uma coisa muito preciosa. É uma coisa que não pode ser substituída. É uma coisa que não pode ser desperdiçada. É uma coisa que não pode ser dada a qualquer um que não esteja disposto a dar a mesma coisa em troca. É uma coisa que não pode ser dada a qualquer um que não esteja disposto a dar a mesma coisa em troca.

Quando se trata de tempo, a primeira coisa a fazer é lembrar a todos que o tempo é uma coisa muito preciosa. É uma coisa que não pode ser substituída. É uma coisa que não pode ser desperdiçada. É uma coisa que não pode ser dada a qualquer um que não esteja disposto a dar a mesma coisa em troca. É uma coisa que não pode ser dada a qualquer um que não esteja disposto a dar a mesma coisa em troca.

Quando se trata de tempo, a primeira coisa a fazer é lembrar a todos que o tempo é uma coisa muito preciosa.

Quando se trata de tempo, a primeira coisa a fazer é lembrar a todos que o tempo é uma coisa muito preciosa.

Quando se trata de tempo, a primeira coisa a fazer é lembrar a todos que o tempo é uma coisa muito preciosa.

Quando se trata de tempo, a primeira coisa a fazer é lembrar a todos que o tempo é uma coisa muito preciosa. É uma coisa que não pode ser substituída. É uma coisa que não pode ser desperdiçada. É uma coisa que não pode ser dada a qualquer um que não esteja disposto a dar a mesma coisa em troca.

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

po, Beckett reduz a experiência humana à sua essência mais primária dentro dos limites de um palco pequeno e estéril. Ele destmantela as nossas idéias convencionais de progresso e tempo e expõe a natureza verdadeira de nossa existência. Em seu nível mais fundamental, Beckett elimina o espaço físico e o movimento em sua peça, mas ele não para o tempo.

As vidas de Vladimir e Estragon não são diferentes das nossas. Enquanto esperam, eles contam histórias e piadas. Eles conhecem pessoas diferentes, riem e choram. Fazem exercícios absurdos e se entediam. Eles se ajudam e pedem ajuda quando necessitam. Para Vladimir e Estragon, e também para nós, o tempo passa mais devagar quando estão entediados. O tempo voa quando eles se divertem. Mas independentemente do que Vladimir e Estragon façam, eles percebem que o tempo passa de qualquer maneira. Esta é uma lei fundamental do universo: o tempo passa. Passa para os atores, para o público e passa também para todos que ficaram em casa.

A VIDA É CURTA — ENTÃO O QUE É QUE VOCÊ ESTÁ ESPERANDO?

Em dias consecutivos, Vladimir e Estragon se encontram com Pozzo, um homem que alega ser dono da terra onde eles estão esperando, e Lucky, seu empregado. No primeiro dia Pozzo ordena a Lucky que entretenha Vladimir e Estragon com um discurso improvisado. Embora o sentido do discurso não seja claro, o solilóquio de Lucky é elegante e sistematicamente ordenado. Quando os quatro se encontram no dia seguinte, Pozzo não se recorda de seu encontro anterior. Além disso, Lucky fica mudo e Pozzo se enfurece.

Pozzo [subitamente furioso]: Você ainda não parou de me atormentar com suas malditas histórias sobre o tempo? Mas que coisa mais abominável! Quando! Quando! Um dia, será que isso não é o bastante para você, um dia como qualquer outro? Um dia ele ficou mudo, um dia eu fiquei cego, um dia nós ficaremos surdos, um dia nascemos, um dia morreremos, o mesmo dia, o mesmo segundo, isso não te basta? [Mais calmo] Elas dão à luz escarranchadas sobre um tumulto, a luz brilha por um instante, então é noite novamente.³⁰⁷

Embora Beckett não consiga deter a passagem do tempo, ele tem como mudar sua velocidade. Parece que se passaram anos em um único dia. Isso também não é diferente em nossas vidas. No tempo, apenas três dias são realmente importantes: o ontem, o hoje e o amanhã. O ontem é todos os dias que

já se passaram antes de hoje. O amanhã é todos os dias que virão depois de hoje. Três dias são tudo o que temos para viver nossas vidas.

Beckett não foi o primeiro a lamentar o absurdo e a brevidade da existência humana, e não será o último. Três séculos antes dele, Shakespeare escreveu em *Macbeth*:³⁰⁸

*O amanhã, o amanhã, o amanhã
Arrasta-se pouco a pouco, dia a dia
Até a última sílaba do livro do tempo;
E todos os ontens iluminam os tolos
A morte, o pó. Apaga, apaga, chama fugaz!
A vida não passa de uma sombra andante, um pobre ator
Que se agita e contorce um instante no palco,
E logo deixa a cena. É um conto
Narrado por um idiota, cheio de som e fúria,
Significando nada.*

Uma longa sucessão de pensadores brilhantes já procurou pelo sentido da vida humana. Alguns encontraram um significado, enquanto outros vislumbraram o absurdo e o nada. Porém, onde quer que tenham procurado, mesmo quando não descobriram nenhum sentido, encontraram o tempo. O tempo jaz no centro do que significa ser humano. Para Plutarco, cujas palavras abriram este capítulo, a vida é breve, mas há algum propósito nessa centelha de vida. A vida consiste em descobrir qual é esse propósito e onde pode ser encontrado.

TORNANDO O TEMPO IMPORTANTE

Nosso tempo é breve e passará independentemente do que possamos fazer. Por isso, devemos ter um propósito na maneira de gastá-lo. Vamos gastá-lo de um modo que o torne importante para cada um de nós e para todos cujas vidas nós tocamos. A questão se torna, então, como fazer o tempo ser importante. Se sabe por que o tempo destinado a você é importante, considere-se uma pessoa de sorte e esteja preparado para encontrar um novo propósito amanhã. Se agora você não tem um propósito, espere um momento, porque isso pode mudar.

Onde você pode encontrar um propósito? Assim como o sucesso e a felicidade, o nosso propósito existe no presente e nós lutamos para mantê-lo no futuro. O motivo pelo qual lutamos depende de cada um de nós. O importante é lutar por algo. As expectativas da sociedade pouco importam, e as expecta-

Se você estiver insatisfeito com seu passado, presente ou com a previsão de seu futuro, não se preocupe. Pode ter certeza de que eles mudarão. O tempo molda nossas vidas como um rio molda suas margens. Não temos como prever sempre a direção ou a magnitude da mudança, mas podemos ter certeza de que ela virá. Às vezes pequenas mudanças acumulam com o tempo e provocam grandes diferenças. Alguns baldes de terra podem redirecionar o poderoso rio Mississippi. Poucas mudanças pequenas em sua atitude em relação ao tempo podem mudar a sua vida inteira. A mudança nem sempre acontece no ritmo que você gostaria, mas pode ter certeza de que ela aparece.

Pense sobre o começo desta jornada que fez conosco. Você sabia que a sua perspectiva temporal particular influencia as suas decisões, e que perspectivas temporais coletivas já determinaram o destino de nações? Agora que nós já lhe mostramos alguns desses efeitos, esperamos que você faça uso desse novo conhecimento para dar forma ao seu destino e ao dos outros.

Embora tenhamos apontado os elementos positivos e negativos associados a cada perspectiva temporal, a nossa mensagem central que permeia todo o livro é que desenvolver uma perspectiva temporal equilibrada mudará nossa vida para melhor. Níveis moderados de futuro e de presente hedonista, mesclados com uma dose sólida de passado positivo, compõem o ideal que propomos. Uma mudança flexível de uma perspectiva para outra em resposta às exigências das situações nas quais você se encontra te permite extrair o melhor de seu tempo.

No final, tudo depende de você

Quer você beba sozinho, quer seja o líder de uma nação, o tempo passa da mesma maneira.³¹¹ O seu tempo é importante para você e, no final, é a única coisa que importa. Ele é tudo o que você tem. Você pode muito bem gastá-lo na busca da felicidade e por um propósito — seja lá o que for que isto signifique para você. Phil e John encontram um propósito em revirar pedras interessantes às margens do rio Tempo, rodeados por familiares, amigos, colegas e alunos. Nós continuamos a buscar novos conhecimentos ao mesmo tempo em que encontramos um equilíbrio na gratidão pelo que descobrimos ontem, no deslumbramento pelo que descobrimos hoje e na esperança no que descobriremos amanhã. Esperamos que você tenha gostado do que encontrou debaixo das pedras que reviramos para você nesta jornada que empreendemos juntos. Teremos sido bons organizadores do tempo que gastou lendo este livro se de alguma maneira inspiramos você a recuperar o ontem, desfrutar o hoje e a conduzir o amanhã.

Notas

UM: POR QUE O TEMPO É IMPORTANTE

- 1 Embora hoje em dia essa igreja seja menos popular do que a basílica de São Pedro, no passado as pessoas davam a vida para entrar nela.
- 2 Franklin, B. *Advice to a Young Tradesman*. Boston, 1748.
- 3 Shakespeare, W. Sonnet 30. in *The Complete Works of Shakespeare*, 4ª ed., Bevington, Ed.
- 4 Van Bowen, J., e Gilovich, T. "To Do or to Have: That is the Question". *Journal of Personality and Social Psychology* 85, 2003, p. 1193-1202.
- 5 Einstein, A. *A Relatividade Especial e Geral*. Rio de Janeiro: Editora Contraponto, 2000.
- 6 Conforme citado por Steve Mirsky em *Scientific American* (setembro de 2002, vol. 287, nº 3, p. 102). Dificilmente isto pode ser usado como uma prova de que a afirmação tenha sido de fato de Einstein, uma vez que Mirsky cita a fonte original como sendo uma revista de ficção. Surpreendentemente, a citação da garota bonita e do forno quente é na verdade o resumo de um trabalho curto escrito por Einstein que apareceu na publicação já extinta *Journal of Exothermic Science and Technology* (1938, vol. 1, nº 9). Também citado no livro de Levine.
- 7 Ornstein, R. E. *On the Experience of Time*. Baltimore, MD Nova York, Penguin Books, 1970.
- 8 Para uma experiência virtual sobre como o tom influencia a percepção da duração, veja: www.owlinter.nice.edu/~ariko/duration/.
- 9 Darley, J. M e Batson, C. D. "From Jerusalem to Jericho: A Study of Situational and Dispositional Variables in Helping Behavior". *Journal of Personality and Social Psychology* 27, 1997, p. 29-40.
- 10 Levine, R. *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit Differently*. Nova York, Basic Books, 1997.
- 11 As explicações possíveis incluem a proximidade geográfica com o México e a grande população de imigrantes residentes em Los Angeles.
- 12 Orwell, G. 1984. São Paulo: Companhia Editora Nacional.
- 13 Becker, E. *A Negação da Morte*. São Paulo: Editora Record, 2007.

DOIS: O TEMPO

- 14 Sagan, C. *Os Dragões do Éden*. São Paulo: Francisco Alves, 1977.
- 15 Segundo a "lei de Moore" de Gordon Moore. Moore, Gordon E., 1965. <http://download.intel.com/museum/Moores_Law/Articles_Press_Releases/Gordon_Moore_1965_Article.pdf>. Electronics (revista) <http://en.wikipedia.org/wiki/Electronics_%28magazine%29>.
- 16 Por conveniência, esse exemplo ignora a capacidade colossal de processamento em paralelo do cérebro humano.
- 17 Libet, B. *Mind Time: The Temporal Factor in Consciousness*. Cambridge, MA, Harvard University Press, 2004.
- 18 Fiske, S. e Taylor, S. *Social Cognition* (2ª ed.). Nova York, McGraw-Hill, 1991.
- 19 Ver Tversky, S. e Kahneman, D. "Judgement Under Uncertainty: Heuristics and Biases". *Science* 185, 1974, 1124-1131 ou Kahneman, D. e Tversky, A. "Choices, Values, and Frames". *American Psychologist* 39, 1984, p. 341-350.
- 20 Freud, Sigmund. *Por que a Guerra?* Rio de Janeiro: Imago, vol. XXII, 1976.
- 21 Hobbes, Th. *Leviatã* (Os Pensadores, trad. de João P. Monteiro). São Paulo: Abril Cultural, 1983.
- 22 Douglas, K. (18 de março de 2006) *New Scientist*. Ver também Colapinto, J. (16 de abril de 2007). "The Interpreter: Has a Remote Amazonian Tribe Upended Our Understanding of Language?" *The New Yorker* (http://www.newyorker.com/reporting/2007/04/16/070416fa_fact_colapinto?currentPage=all).
- 23 O tempo do evento é análogo aos dados ordinais, enquanto o tempo do relógio é análogo aos dados de intervalo.
- 24 Histórias semelhantes a esta foram narradas por Katie Barnett Curhan em sua monografia, *New Zealand Maori Selfways*, Universidade de Stanford, 1996.
- 25 Landes, D. S. *Revolution in Time: Clocks and the Making of the Modern World*, edição revisada e ampliada. Cambridge, MA, Belknap Press, 2000.
- 26 Dohrn-van Rossum, G. *History of the Hour: Clocks and Modern Temporal Orders*. [trad. por T. Dunlap]. Chicago, University of Chicago Press, 1996.
- 27 Taylor, F. W. *Princípios de Administração Científica*, 8ª edição, São Paulo: Editora Atlas, 1995.
- 28 Ball, D. *The Clock Watchers: Americans at Work*, 1975. Edição do segundo centenário da revista *Time*. O artigo original pode ser encontrado na seguinte página: <http://www.time.com/time/printout/0.8816.917797.00.html>.
- 29 U. S. Bureau of Labor Statistics: 100 Years of U. S. Consumer Spending: Data for the Nation, New York City and Boston. *Valley Times*, Pleasanton, CA, 25 de junho de 2006.
- 30 Ball State University Middletown Media Studies, Center for Media Design, 2005. Veja <http://www.bsu.edu/middletown>.
- 31 Ramirez, J. "Watchers: Time May Run Out". *Newsweek*, 21 de agosto de 2006. <http://www.newsweek.com/stid/46413>.
- 32 *Oxford Dictionary*. Ver <http://news.bbc.co.uk/1/hi/uk/5104778.stm>.
- 33 *The Oxford English Dictionary*. Ver http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/5104778.stm.
- 34 No final das contas, as estatísticas não estão a nosso favor, pois 95% de todas as espécies que já viveram no planeta estão hoje extintas.

- 35 Bennis, W. e Slater, P. *The Temporary Society* (ed. revisada). San Francisco: Jossey-Bass, 1998.
- 36 Gleick, J. *Acelerado*. Rio de Janeiro: Campus, 2000.
- 37 Veja estes trabalhos: Toffler, A. *O Choque do Futuro*. Rio de Janeiro: Editora Artenova, 1972. *A Terceira Onda*. Rio de Janeiro: Editora Record, 1998. *Powershift: As Mudanças do Poder*. Rio de Janeiro: Editora Record, 1990.
- 38 Van Doren, C. *Breve História do Saber*. Alfragide: Asa Editores, 2007.
- 39 Macaulay, Lord Thomas Babington. *History of England*, vol. 1, capítulo 1.
- 40 Veja na Wikipédia um resumo da obra e da influência social de Timothy Leary: http://en.wikipedia.org/wiki/Turn_on,_tune_in,_drop_out.
- 41 Shakespeare, W. *Como Gostais/Noite de Reis*. Rio de Janeiro: Ediouro, 1966.
- 42 James, W. *The Principles of Psychology*, vol. 1. Nova York: Dover Press, 1890.
- 43 Lewin, K. "Moral e perspectiva temporal", in *Problemas de dinâmica de grupo*. São Paulo: Cultrix, 1942-1989.
- 44 Lewin, K. "Socializing the Taylor System", in *Resolving Social Conflicts*, G. W. Lewin (org.), 1920.
- 45 Alguns psicólogos de fato fizeram do tempo um tema central em suas obras, e temos para com eles uma enorme dívida de gratidão. Para uma lista parcial dos primeiros contribuidores, veja: DeVolder, M. e Lens, W. "Academic Achievement and Future Time Perspective as a Cognitive-motivational Concept". *Journal of Personality and Social Psychology* 42, p. 566-571, 1982; Fraïsse, P. *The Psychology of Time* (trad. por J. Leirh). Greenwood Press, 1963; Hubert, R. J. e Lens, W. "Time Perspective, Time Attitude, and Time Perspective in Alcoholism: A Review". *International Journal of the Addictions* 23 (3), 1988, p. 279-298; Levine, R. V. "The Pace of Life". *American Scientist* 78, 1990, p. 450-495; Levine, R. V. *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit Differently*. Nova York: Basic Books, 1997; Lewin, K. "Moral e perspectiva temporal", in *Problemas de Dinâmica de Grupo*. São Paulo: Cultrix, 1942-1989; McGrath, J. E. e Kelly, R. J. *Time and Human Interaction: Toward a Social Psychology of Time*. Nova York: Guilford Press, 1986; Nuttin, J. "The Future Time Perspective in Human Motivation and Learning". *Acta Psychologica*, 23, 1964, p. 60-82; Nuttin, J. R. *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method*. Hillsdale, N. J., Lawrence Erlbaum, 1985; Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D. e Edwards, C. "The Considerations of Future Consequences: Weighing Immediate and Distant Outcomes of Behavior". *Journal of Personality and Social Psychology* 66, p. 742-752, 1994; Strathman, A. e Joireman, J. (orgs.) *Understanding Behavior in the Context of Time: Theory, Research, and Applications*. Mahwah, Nova Jersey, N. J., Lawrence Erlbaum Associates, 2005; Zaleski, Z. "Towards a Psychology of the Personal Future", in Z. Zaleski (org.), *Psychology of Future Orientation*, 10-20, Lublin, Towarzystwo Naukowe KUL, 1994.
- 46 Você pode encontrar mais detalhes sobre a escala em nosso artigo: Zimbardo, P. e Boyd, J. "Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-differences Metric". *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 7, nº 6, p. 1271-1288.
- 47 Visite o nosso site para obter mais informações sobre o IZPT e seus usos: <http://www.timeperspective.com>.
- 48 Ross, L. e Nisbett, R. E. *The Person and the Situation: Perspectives of Social Psychology*. Nova York: McGraw-Hill, 1991.
- 49 Freud, S. *Além do Princípio do Prazer*. Rio de Janeiro: Imago, 2003.

- 50 Rothspan, S. e Read, S. J. "Present Versus Future Time Perspective and HIV Risk Among Heretosexual College Students", *Health Psychology* 15, 1996, p. 131-134.
- 51 Alvos, L., Gregson, R. A. e Ross, M. W. "Future Time Perspective in Current and Previous Injecting Drug Users", *Drug & Alcohol Dependence* 31, p. 193-197, 1993. Ver também Keough, K. A., Zimbardo, P. G. e Boyd, J. N. "Who's Smoking, Drinking, and Using Drugs: Time Perspective as a Predictor of Substance Use", *Journal of Basic and Applied Social Psychology* 21 (2), p. 149-164, 1999.
- 52 Zimbardo, P. G., Keough, K. A. e Boyd, J. N. "Present Time Perspective as a Predictor of Risky Driving", *Personality and Individual Differences* 23, 1997, p. 1007-1023.
- 53 Hutton, H. H., Lyketsos, C. G., Hunt, W. R., Bendit, G., Harrison, R. B., Swetz, A., Treisman, G. J. "Personality Characteristics and Their Relationship to HIV Risk Behavior Among Women Prisoners", 1999, manuscrito não publicado, Hospital Hopkins.
- 54 Guramio, A., DePascalis, V. e Di Chiacchio, C. "Breast Cancer Prevention, Time Perspective, and Trait Anxiety", 1999, manuscrito não publicado, Universidade de Roma.
- 55 Levine, R. *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit Differently*. Nova York, Basic Books, 1997.
- 56 Greene, B. *O Tecido do Cosmos: O Espaço, o Tempo e a Textura da Realidade*. São Paulo: Companhia das Letras, 2005.

TRÊS: O PASSADO

- 57 Saranyana, G. *The Life of Reason*, vol. 1. Nova York, Scribner's, 1905.
- 58 Inge, W. *Assessments and Anticipations*. Londres, Cassell and Company, 1929.
- 59 Adler, A. *The Individual Psychology of Alfred Adler*. H. Ansbacher e R. Ansbacher (orgs.). Nova York: Basic Books, 1956.
- 60 Khayyám, O. *The Rubiyat of Omar Khayyám*. Londres: George G. Harrap, 1946.
- 61 Para uma crítica excelente da obra e das contribuições de Freud, veja Gay, P. *Freud: Uma Vida para o Nosso Tempo*. São Paulo, Companhia das Letras, 1989.
- 62 Freud, S. *Reflexões para os Tempos de Guerra e Morte* (trad. por Jayme Salomão), in: *Obras Completas*, vol. XIV, p. 310-341. Rio de Janeiro: Imago, 1974.
- 63 Freud, S. *O Ego e o Id*. Rio de Janeiro: Imago, 1986.
- 64 Freud, S. *O Futuro de Uma Ilusão*. Rio de Janeiro: Imago, 1997.
- 65 Freud, S. *Esboço de Psicanálise*. Rio de Janeiro: Imago, 1998.
- 66 Breuer, J. e Freud, S. *Estudos sobre a Histeria*, ESB, vol. II. Rio de Janeiro: Imago, 1987.
- 67 Skinner, B. F. *Walden II: Uma sociedade do futuro*. São Paulo: EPU, 1978.
- 68 Phil Zimbardo ainda é membro honorário dos behavioristas por causa dos anos de estudos de pós-graduação fazendo experimentos com ratos em Yale (1954-1959).
- 69 Watson, J. "Psychology as the Behaviorist Views It". *Psychological Review* 20, 1913, p. 158-177.
- 70 Skinner, B. F. *Questões recentes da análise comportamental*. São Paulo: Papirus, 1995.
- 71 Loftus, E. e Palmer, J. "Reconstruction of Automobile Destruction". *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 13, 1974, p. 585-589.
- 72 Braun, K., Ellis, R. e Loftus, E. "Make My Memory". *Psychology and Marketing*, 19, 2002, p. 1-23.
- 73 Loftus, E. "Creating False Memories". *Scientific American* 277, 1997, p. 70-75.

- 74 Loftus, E. "The Reality of Repressed Memories". *American Psychology* 48, 1993, p. 518-537.
- 75 Ver esta página: http://www.brown.edu/Departments/Taubman_Center/Recovmem/.
- 76 Anderson, M. C., Ochsner, K. N., Kuhl, B., Cooper, J., Robertson, E., Gabrieli, S. W., Glover, G. H., e Gabrieli, J. D. "Neural Systems Underlying the Suppression of Unwanted Memories". *Science* 303, 9 de janeiro de 2004, p. 232-235.
- 77 Middleton, De Marni Cromer, e Freyd, J. "Remembering the Past, Anticipating a Future". *Australian Psychiary*, setembro de 2005, vol. 13, nº 3, p. 223-232.
- 78 Williams, L. "Recall of Childhood Trauma: A Prospective Study of Women's Memories of Child Sexual Abuse". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 62, 1994, p. 1167-1176.
- 79 Bass, E. e Davis, L. *The Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Child Sexual Abuse*. 3ª ed. Nova York: HarperCollins, www.fmsfonline.org.
- 80 Veja <http://www.fmsfonline.org/about.html>.
- 81 Carta extraída da página da Fundação da Síndrome da Memória Falsa.
- 82 Veja, por exemplo, García, J. e Koeling, R. "Relation of Cue to Consequence in Avoidance: Learning". *Psychonomic Science* 4, p. 123-124.
- 83 Veja a descrição do estudo de Cambridge Somerville em Ross, L., e Nisbett, R. E. *The Person and the Situation: Perspectives of Social Psychology*. Nova York: McGraw-Hill, 1991.
- 84 Seligman, M. *Felicidade Autêntica: Usando a Nova Psicologia Positiva para a Realização Permanente*. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2004.
- 85 Marcial (40 d.C.-104 d.C.). *Epigramas*. Fdições 70, 2004.
- 86 Freud, S. *O Futuro de Uma Ilusão*. Rio de Janeiro: Imago, 1997.
- 87 Discurso à Assembleia de Virgínia, março de 1775.
- 88 Karniol, R. "The Motivational Impact of Temporal Focus: Thinking About the Future and the Past". *Annual Review of Psychology* 47, 1996, p. 593-620.
- 89 Goldberg, J. e Maslach, C. "Understanding the Connections Between the Past and Future". Trabalho apresentado na convenção anual da Associação da Psicologia do Oeste em San Diego, Califórnia, 1996.
- 90 Dalai-lama e Cutler, H. C. *A Arte da Felicidade: Um Manual para a Vida*. São Paulo: Editora Martins Fontes, 2000.

QUATRO: O PRESENTE

- 91 Jamm, H., Schmidt, R. W. e Trommsdorff, G. "Sex and Social Class as Determinants of Future Orientation (Time Perspective) in Adolescents". *Journal of Personality and Social Psychology* 34, 3, 1976, p. 317-326.
- 92 Banfield, E. C. *A Crise Urbana: Natureza e Futuro*. Rio de Janeiro: Zahar, 1974.
- 93 Levine, R. *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit Differently*. Nova York: Basic Books, 1997.
- 94 Dolci, D. *Sicilian Lives*. Nova York: Pantheon, 1981, p. 20-21.
- 95 Há exceções notáveis a essa perspectiva temporal siciliana. Phil é uma delas, conforme veremos mais adiante no capítulo.
- 96 Loewenstein, G. e Thaler, R. H. "Intertemporal Choice". *Journal of Economic Perspectives* 3, 1989, p. 181-193; ver também Loewenstein, G. e Elster, J. *Choice over Time*. Russell Sage Foundation, 1992.

- 97 Esses dados e os seguintes foram tirados da pesquisa que conduzimos na Faculdade de San Marco, na Califórnia, com 205 alunos. A pesquisa foi comentada em nosso artigo: Zimbardo, P. G. e Boyd, J. N. "Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-differences Method". *Journal of Personality and Social Psychology* 77, 1999, 1271-1288.
- 98 Johnson, A. "Gutman Sent Package to NBC News". MSNBC, 19 de abril de 2007. Recuperado em 19 de abril de 2007 (<http://www.msnbc.msn.com/id/18195423/>).
- 99 Johnson, B. J. "Rise in Youth Killings". *San Francisco Chronicle*, A1, 4.
- 100 Um bom livro de consulta sobre os fundamentos da hipnose é o de Kenneth Bowers, *Hypnosis for the Seriously Curious*. Nova York, W. W. Norton, 1983.
- 101 Além destes dados aqui reproduzidos, outros também podem ser encontrados em: Zimbardo, P. G., Marshall, G. e Maslach, C. "Liberating Behavior from Time-bound Control: Expanding the Present Through Hypnosis", *Journal of Applied Social Psychology* 1, p. 305-323.
- 102 Citado em Cohen, J. *Psychological Time in Health and Disease*. Springfield, Ill., Charles C. Thomas, 1967.
- 103 Ryan Madson, Patricia. *Improv Wisdom: Don't Prepare, Just Show Up*. Nova York: Bell Tower, 2005, p. 21.
- 104 Csikszentmihályi, M. "Beyond Boredom and Anxiety". San Francisco, Jossey-Bass, 1975. Ver também Csikszentmihályi, M. *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. Nova York: HarperPerennial, 1996.
- 105 Zimbardo, P. G. e Warren, M. L. *Time to Create: Investigating the Dispositional and Situational Determinants of Creativity*. Universidade de Stanford, manuscrito não publicado, 2008.
- 106 Zimbardo, P. G., Keough, K. A. e Boyd, J. N. "Present Time Perspective as a Predictor of Risky Driving". *Personality and Individual Differences* 23, p. 1007-1023, 1997. Ver também Keough, K. A., Zimbardo, P. G. e Boyd, J. N. "Who's Smoking, Drinking, and Using Drugs? Time Perspective as a Predictor of Substance Use". *Basic and Applied Social Psychology* 21, 1999, p. 149-164.
- 107 Petry, N. M., Bickel, W. K. e Arnett, M. "Shortened Time Horizons and Insensitivity to Future Consequences in Heroin Addicts". *Addiction* 93, 1998, p. 729-738.
- 108 Willis, T. A., Sandy, J. M. e Yaeger, A. M. "Time Perspective and Early-onset Substance Abuse: A Model based on Stress-coping Theory". *Psychology of Addictive Behavior* 15 (2), 2001, p. 118-125.
- 109 Para uma visão mais detalhada dos prós e dos contras do programa Dare, veja estes sites: www.dare.com; <http://en.wikipedia.org/wiki/D.A.R.E.>; e www.drcnet.org/DARE/. A conclusão, fundamentada em pesquisas, de que o Dare não funciona pode ser encontrada em: Rosenbaum, D. P. e Hanson, Gordon S. "Assessing the Effects of School-Based Drug Education: A Six-Year Multilevel Analysis of Project D.A.R.E.". *Journal of Research in Crime and Delinquency* 35, 1998, p. 381-412.
- 110 Informações sobre os programas de abstinência sexual para crianças e adolescentes podem ser encontradas em http://www.moz.org/Kids_and_teens/Teen_Life/Sexuality/Abstinence/ e http://www.teenpregnancy.org/resources/data/pdf/abstinence_eval.pdf. Evidências contrárias relatando sua eficiência podem ser encontradas em: <http://www.mathematica-mpr.com/abstinenccereport.asp> e também em: <http://www.advocateforyouth.org/publications/stareevaluations/index.htm>. Veja ainda o artigo recente de Laura Bell no *New York Times*: "House Takes Up Abstinence Program Funding", 18 de julho de 2007, p. A7.

- 111 Harber, K. D., Boyd, J. N. e Zimbardo, P. G. "Participant Self-selection Biases as a Function of Individual Differences in Time Perspective". *Journal of Experimental Social Psychology* 25, 2003, p. 255-264.
- 112 French, H. W. "Japanese Teens Pick Nighdlife over Class". *San Francisco Chronicle*, 5 de março de 2000, p. A13.
- 113 Vecchio, Rick. "On Their Own Time". *Psychology Today*, julho/agosto de 2007, p. 31.

CINCO: O FUTURO

- 114 Essas idéias foram elaboradas por Max Weber, brilhante sociólogo e economista alemão, em seu livro de 1905, *A Ética Protestante e o Espírito do Capitalismo*. Elas foram expandidas com um enfoque maior do pensamento calvinista no capitalismo na obra clássica de R. H. Tawney, *A Religião e a Ascensão do Capitalismo*. São Paulo: Perspectiva, 1977.
- 115 D'Alesio, M., Guarino, A., De Pascalis, V. e Zimbardo, P. G. "Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (STPI) — Short Form, an Italian Study." *Time & Society* 12, 2003, p. 333-347.
- 116 Holman, A. e Zimbardo, P. G. (no prelo). *The Social Language of Time: Exploring the Time Perspective-Social Network Connection*.
- 117 Harber, K. D., Boyd, J. N. e Zimbardo, P. G. "Participant Self-selection Biases as a Function of Individual Differences in Time Perspective". *Journal of Experimental Social Psychology* 25, 2003, p. 255-264.
- 118 Lanes, D. S. *Revolution in Time: Clocks and the Making of the Modern World*. Cambridge, MA, Belknap Press, 1983.
- 119 Zimbardo, P. G. e Maslach, C. "Cognitive Effects of Biased Time Perspective". *International Journal of Psychology* 27, 167. Resumo da apresentação no XXV Congresso Internacional de Psicologia. Bruxelas, julho de 1992.
- 120 Webby, P. e Nylus, E. K. "Parent's Influence on Children's Future Orientation and Saving". *Journal of Economic Psychology* 27, 2006, p. 140-164.
- 121 Lépel, E. S., Bandura, A. e Zimbardo, P. G. "Escaping Homelessness: The Influence of Self-efficacy and Time Perspective on Coping with Homelessness". *Journal of Applied Social Psychology* 29, 1999, p. 575-596.
- 122 Comunicação pessoal on-line à PC17, de Sarah Pobereskin, 25 de março de 2005.
- 123 Harber, K. D. Universidade de Washington. Dados não publicados. Para uma crítica da literatura sobre a esperança, ver Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, I. M., Sigmon, S. T., Yaushinbou, L., Gibb, J., Langelle, C. e Harney, P. "The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measures of Hope". *Journal of Personality and Social Psychology* 60, 1996, p. 570-585.
- 124 Uma boa fonte de pesquisas e ideias criativas sobre a esperança é encontrada em: Snyder, C. R. *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*. Nova York, Free Press, 1994. Ver também Snyder, C. R. "The Past and Possible Futures of Hope". *Journal of Social and Clinical Psychology* 19, 2000, p. 11-28.
- 125 Veja as ideias de Zimbardo sobre estas questões acerca da reabilitação em seu artigo: Zimbardo, P. G. "Enriching Psychological Research on Disability". in I. E. Menz e D. F. Thomas (orgs.). *Bridging Gaps: Refining the Disability Research Agenda for Rehabilitation and the Social Sciences — Conference Proceedings*, p. 19-32. Monumonie, University of

- Wisconsin-Stout, Stout Vocational Rehabilitation Institute, Research and Training Centers, 2003.
- 126 Hardin, G. "The Tragedy of the Commons", *Science* 162, 1968, p. 1243-1248.
- 127 Milfont, T. L. e Gonçalves, V. V. "Time Perspective and Values: An Exploratory Study of Their Relations to Environmental Attitudes", *Journal of Environmental Psychology* 26, 2006, p. 72-82.
- 128 Tlayon, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D. e Armor, D. A. "Harnessing the Imagination: Mental Simulation, Self-regulation, and Coping", *American Psychologist* 53, 1998, p. 429-439.
- 129 Série de uma semana do jornal *USA Today* chamada "Time Crunch" ("Aperto do 'tempo'"), agosto de 1989.
- 130 Rifkin, J. *Time Wars: The Primary Conflict in Human History*. Nova York: Holt, 1987.
- 131 Veja o artigo no *International Herald Tribune* de 18 e 19 de abril de 1992. "Topless Bars Go for the Pinstripe Crowd", p. 14.
- 132 McCarthy, Barry e McCarthy, Emily. *Rekindling Desire: A Step-by-Step Program to Help Low-Sex and No-Sex Marriages*. Nova York: Brunner-Routledge, 2003.

SEIS: O FUTURO TRANSCENDENTE

- 133 Bíblia de Jerusalém, São Paulo: Editora Paulus, 2006.
- 134 Tradução do sentido do Nobre Alcorão para a língua portuguesa. Helmi Nasr (trad.) com a colaboração da Liga Islâmica Mundial, em Makkah Nobre. <http://www.qurancomplex.org>.
- 135 Dalai-lama, 2006. <http://www.go2nepal.com/d-lama.html>.
- 136 Pascal, Blaise. *Pensamentos*. In: "Os Pensadores", vol. XVI, São Paulo: Editora Abril Cultural, 1973.
- 137 Burkhardt, Frederik. *As Cartas de Charles Darwin: Uma seleção: 1825-1859*. São Paulo: Unesp, 2000.
- 138 Este homem é comumente conhecido como o "alfaiate da morte". Veja em http://en.wikipedia.org/wiki/Suicide_bombers.
- 139 www.israelinsider.com/channels/security/articles/sec_0049.htm.
- 140 Arran, S. "Genesis of Suicide Terrorism", *Science*, 299, 2003, p. 1534-1539.
- 141 Hassan, N. "An Arsenal of Believers: Talking to the 'Human Bombs'", *The New Yorker*. <http://academic2.american.edu/~dfragel/HassanAnArsenalofBelievers.html> (novembro de 2001).
- 142 Sageman, M. "Understanding Terror Networks" (2004), disponível em www.fpri.org/enotes/20041101/middleeast.sageman.understandingterrornetworks.html. Ver também Shermer, M. "Murdercide: Science Unravels the Myth of Suicide Bombers", *Scientific American*, janeiro de 2006, p. 33.
- 143 Safire, W. "Arafat's Arsenal of Missiles", *The New York Times*, 4 de junho de 2001. <http://query.nytimes.com/gst/fullpage.html?res=9907E7D8153FF937A35755C0A9679C8B63&scp=2&stmpsq=safire+arafat%27s+arsenal+of+missiles+amp;st=nyt>.
- 144 Definição do *The American Heritage Dictionary*.
- 145 Arran, S. "Genesis of Suicide Terrorism", *Science*, 299, 2003.
- 146 Merari, A. "Psychological Aspects of Suicide Terrorism", *Psychology of Terrorism*, B. Bougar, L. M. Brown, I. Beutler, J. Breckenridge e P. G. Zimbardo (orgs.). Nova York: Oxford University Press, 2006, p. 101-115.

- 147 Conforme mencionado no artigo de Scott Atran na revista *Science*.
- 148 [http://www.newyorker.com/fact/content/articles/011119fa_FACT1?](http://www.newyorker.com/fact/content/articles/011119fa_FACT1?011119fa_FACT1)
[011119fa_FACT1](http://www.newyorker.com/fact/content/articles/011119fa_FACT1?011119fa_FACT1).
- 149 Pape, R. "The Growth of Suicide Terrorism". *Chicago Tribune*, setembro de 2006.
- 150 Hassan, N. "An Arsenal of Believers: Talking to the 'Human Bombs'". [http://www-](http://www-news.uchicago.edu/articles/citations/06/060911.page-ct.html)
[news.uchicago.edu/articles/citations/06/060911.page-ct.html](http://www-news.uchicago.edu/articles/citations/06/060911.page-ct.html). [http://www.newyorker.](http://www.newyorker.com/fact/content/articles/011119fa_FACT1?011119fa_FACT1)
[com/fact/content/articles/011119fa_FACT1?011119fa_FACT1](http://www.newyorker.com/fact/content/articles/011119fa_FACT1?011119fa_FACT1).
- 151 Freud, S. "Reflexões para os tempos de guerra e morte" (trad. de Jayme Salomão). In: *Obras Completas* (vol. XIV, p. 310-341). Rio de Janeiro: Imago, 1974. (Publicado originalmente em 1915.)
- 152 Hout, M. e Fischer, C. *Religious Diversity in America, 1940-2000*. "Percentage of Americans Adults (25 and Older) Who Believe in Life After Death by Year and Education", junho de 2005. Fonte: Pesquisas Gallup: General Social Survey, capítulo 7, "How Americans Prayed: Religious Diversity and Change". *USA: A Century of Difference*. Berkeley, CA, Russell Sage Foundation. Veja <http://ucdata.berkeley.edu:7101/>.
- 153 Lindsay, D. e Gallup, G. *Surveying the Religious Landscape: Trends on U.S. Beliefs*. Morehouse Group, 2000.
- 154 Boyd, J. N. e Zimbardo, P. G. "Constructing Time After Death: The Transcendental-future Time Perspective". *Time and Society* 6 (1), 1997, 5-24.
- 155 Todas as quatro amostras são dos Estados Unidos. Se nós coletássemos dados paralelos em outras partes do mundo, especialmente no Oriente Médio e na Ásia, talvez encontrássemos padrões diferentes.
- 156 Nuttin, J. R. *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method*. Hillsdale, N. J., Lawrence Erlbaum, 1985.
- 157 Hassan, N. "An Arsenal of Believers: Talking to the 'Human Bombs'". *The New Yorker*, novembro de 2001. <http://academic2.american.edu/~dfagel/HassanAnArsenalofBelievers.html>.
- 158 Marx, K. *Crítica da Filosofia do Direito de Hegel* (trad. por Rubens Fenderle e Leonardo de Deus). São Paulo: Boitempo Editorial, 2005. (Publicado originalmente em 1843.)
- 159 Kearns Goodwin, D. *The Fitzgeralds and the Kennedys: An American Saga*. Nova York: Simon & Schuster, 2001.
- 160 Edwards, A. & Orr, D. *The Sustainability Revolution: Portrait of a Paradigm Shift*. Gabriola Island, BC (Canadá), New Society Publishers, 2005. É possível ver o resumo na Wikipédia: <http://en.wikipedia.org/wiki/Sustainability>.
- 161 <http://www.longnow.org/>.
- 162 Harris, S. *O Fim da Fé: Religião, Terrorismo e o Futuro da Razão*. Lisboa: Tinta da China, 2007.
- 163 Taylor, S. *Positive Illusions: Creative Self-deception and the Healthy Mind*. Nova York: Basic Books, 1989.

SETE: O TEMPO, O SEU CORPO E A SUA SAÚDE

- 164 Farber, P. L. *Finding Order in Nature: The Naturalist Tradition from Linnaeus to E. O. Wilson*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2000.
- 165 Veja Todes, D. *Ivan Pavlov: Exploring the Animal Machine*. Nova York: Oxford University Press, 2000.

- 166 Watson, J. "Psychology as the Behaviorists See It". *Psychological Review* 20, 1913, p. 158-177.
- 167 Skinner, B. F. "Diagramming Schedules of Reinforcement". *Journal of the Experimental Analysis of Behavior* 1, p. 67-68, 1958.
- 168 Dunlap, J. *Ceil* 96, 271-290, 22 de janeiro de 1999.
- 169 Klein, D., Moore, R. e Reppert, S. *Suprachiasmatic Nucleus: The Mind's Clock*. Nova York: Oxford University Press, 1991.
- 170 Apesar de os ritmos circadianos serem os mais conhecidos, outros processos biológicos humanos correspondem a períodos mais curtos ou longos. Por exemplo, um coração humano em repouso bate aproximadamente 60 vezes por minuto, ou uma vez por segundo. Os ciclos menstruais de uma mulher ocorrem aproximadamente em ciclos mensais.
- 171 Kryger, M., Roth, T. e Dement, W. C. *Principles and Practices of Sleep Medicine*. Filadélfia, Saunders, 2005.
- 172 Dement, W. C. e Vaughan, C. *The Promise of Sleep: A Pioneer in Sleep Medicine Explores the Vital Connection Between Health, Happiness, and a Good Night's Sleep*. Nova York, Delacorte Press, 1999.
- 173 Czeisler, C. A., Duffy, J. E., Shanahan, T. L., Brown, E. N., Mitchell, J. E., Rimmer, D. W. et al. "Stability, Precision, and Near 24-hour Period of the Human Circadian Pacing-maker". *Science* 284, 2, 25 de junho de 1999, 2177-2181.
- 174 Coren, S. "Daylight Savings Time and Traffic Accidents". *New England Journal of Medicine*, 1996. Veja também em <http://www.mcmaster.ca/inabiss98/occupational/coren0164/two.html>.
- 175 Veja o site do Time Z da Nasa em: <http://human-factors.arc.nasa.gov/zteam/>.
- 176 Risberg, J. e Grafman, J. (orgs.). *The Frontal Lobes: Development, Function and Pathology*. Nova York, Cambridge University Press, 2006.
- 177 Fuster, J. M. "The Prefrontal Cortex — An Update: Time Is of the Essence", *Neuron* 30, p. 319-333.
- 178 Veja o site da Organização do Prêmio Nobel: http://nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1949/index.html.
- 179 El-Hai, J. *The Lobotomist: A Maverick Medical Genius and His Tragic Quest to Rid the World of Mental Illness*. Hoboken, NJ, John Wiley & Sons, 2007.
- 180 Aristóteles. *Arte Retórica e Arte Poética*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2002.
- 181 Ekman, P. "Facial Expression and Emotion". *American Psychologist* 48 (4), p. 384-392, 1993. Veja também Ekman, P. "Strong Evidence for Universals in Facial Expressions: A Reply to Russell's Mistaken Critique". *Psychological Bulletin* 115 (2), 1994, p. 268-287; e Ekman, P., Friesen, W.V., O'Sullivan, M. e Chan, A. "Universals and Cultural Differences in the Judgements of Facial Expressions of Emotion". *Journal of Personality & Social Psychology* 53 (4), 1987, p. 712-717.
- 182 Aristóteles. *Arte Retórica e Arte Poética*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2002.
- 183 Holman, E. A. e Silver, R. C. "Getting 'Stuck' in the Past: Temporal Orientation and Coping with Trauma", *Journal of Personality & Social Psychology* 74 (5), 1998, p. 1146-1163.
- 184 Spiegel, U. "Trauma, Dissociation, and Memory". *Annals of the New York Academy of Sciences* 821, 1997, p. 225-237.
- 185 Beiser, M. "Strangers at the Gate: The 'Boat People's' First Ten Years in Canada". Toronto, University of Toronto Press, 1999. Veja também: Beiser, M. "Coping with Past and Fu-

- ture: A Study of Adaptation of Social Change in West Africa". *Journal of Operational Psychiatry* 11 (2), 1980, p. 140-159. F. também: Beiser, M. "Influences of Time, Ethnicity and Attachment on Depression in Southeast Asian Refugees". *American Journal of Psychiatry* 145, 1988, p. 46-51.
- 186 Stronson, C., Pieta, M. P., Eagleman, D. M. "Does Time Really Slow Down During a Frightening Event?" *Neuro Neuroscience*, em revisão. *PLoS ONE* 2(12): e1295. doi:10.1371/journal.pone.0001295.
- 187 Shakespeare, W. "The Rape of Lucrece", in *The Complete Works of Shakespeare*, 4ª ed., D. Bevington (org.), 1992.
- 188 Monod, J. *O Acaso e a Necessidade*. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2006.
- 189 Dodd, M. e Bucci, W. "The Relationship of Cognition and Affect in the Orientation Process". *Cognition* 27 (1), 53-71, 1987, p. 53.
- 190 Damasio, A. *O Erro de Descartes: Razão, Emoção e o Cérebro Humano*. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- 191 Conforme citado na p. 74 de Melges, F. T. "The Relationship of Cognition and Affect in the Orientation Process". *Cognition* 27 (1), 53-71, 1982, p. 53.
- 192 Shakespeare, W. *Hamlet*, Atto I, Cena 5. Em uma aula de pós-graduação sobre Shakespeare e doenças mentais, John Boyd diagnosticou Hamlet como clinicamente deprimido, com um episódio psicótico breve. Esse episódio explicaria a sua crença de que o tempo estava fora dos eixos.
- 193 http://en.wikipedia.org/wiki/Seasonal_affective_disorder.
- 194 http://www.neurosurgical.ca/ClinicalAssistance/scales/clock_drawing_test.htm#shulman.
- 195 Melges, F. T. *Time and Inner Future: A Temporal Approach to Psychiatric Disorders*. Nova York, John Wiley & Sons, 1982, p. 177.
- 196 Melges, F. T. *Time and Inner Future: A Temporal Approach to Psychiatric Disorders*. Nova York, John Wiley & Sons, 1982, p. 177.
- 197 Nolen-Hoeksema, S. "Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes". *Journal of Abnormal Psychology* 100, 1991, p. 569-582.
- 198 Ward, A., Lyubomirsky, S. e Nolen-Hoeksema, S. "Can't Quite Commit: Rumination and Uncertainty". *Personality and Social Psychology Bulletin* 29 (1), 96-101.
- 199 Por causa da importância atual da controvérsia corrente, achamos importante fornecer aos nossos leitores uma lista extensa de referências, apoiando um ou outro lado da questão, para que eles mesmos possam explorá-la mais profundamente: Veja: Begley, S. "Is 'Trauma Debriefing' Worse Than Letting Victims Heal Naturally?" *The Wall Street Journal*, 12. de setembro de 2003; Devilly, G. J., Gist, R. e Cotton, P. "Ready, Aim! Fire! The Status of Psychological Debriefing and Therapeutic Interventions: In the Workplace and After Disasters", *Review of General Psychology* 10, 2006, p. 318-345; Everly, G. S. e Mitchell, J. T. *Critical Incident Stress Management (CISM): A New Era and Standard of Care in Crisis Intervention*. Ellicott City, M. D., Chevron, 1983; Foa, E. B., and Meadows, E. A. "Psychological Treatments for Posttraumatic Stress Disorder: A Critical Review". *Annual Review of Psychology*, 48, 1998, p. 449-480; Gray, M. J., Maguen, S. e Litz, B. T. "Acute Psychological Impact of Disaster and Large-scale Trauma: Limitations of Traditional Interventions and Future Practice Recommendations". *Prehospital and Disaster Medicine*, página na Internet: <http://pdm.medicine.wisc.edu>; McNally, R. J., Bryant, R. A. e Ehlers, A. "Does Early Psychological Intervention Promote Recovery from Posttraumatic Stress?" *Psychological Science in the Public Interest* 4, 2003, 45-79; Mitchel, J. T. "When Disaster Strikes... The cri-

- tical incident stress debriefing process", *Journal of Emergency Services* p. 8, p. 36-39; Raphael, B., Meldrum, L. e McFarlane, A. C. "Does Debriefing After Psychological Trauma Work?" *British Medical Journal* p. 310, 1995, 1479-1480; Ruzek, J. I., Maguen, S. e Litz, B. "Evidence-based Interventions for Survivors of Terrorism". In: B. Bongar, J. Brown, J. Beutler, J. Breckenridge, e P. Zimbardo (orgs.), *Psychology of Terrorism*, Nova York: Oxford Press, 2007, p. 247-272; Tuckey, M. R. "Issues in the Debriefing Debate for Emergency Services: Moving Research Outcomes Forward". *Clinical Psychology Science & Practice* 14, 2007, p. 106-116.
- 200 Citação de um paciente esquizofrênico, p. 133, *Time and the Inner Future*.
- 201 Citação de um paciente esquizofrênico, p. xix, *Time and the Inner Future*.
- 202 Huxley, A. *As Portas da Percepção/Céu e Inferno*. Rio de Janeiro: Editora Globo, 2002.
- 203 Steele, C. M. e Josephs, R. A. "Alcohol Myopia: Its Prized and Dangerous Effects". *American Psychologist* 45 (8), 1990, p. 921-933.
- 204 Comunicação pessoal a John Boyd e outros milhares de pessoas em 28 de janeiro de 2006, no simpósio sobre saúde e bem-estar KCBS Health Etc.
- 205 Uma das primeiras versões do IZPT continha uma questão relacionada ao jogo ("Eu gosto de jogar"). Nós a retiramos porque o jogo era ilegal na maior parte da Califórnia, onde a escala foi elaborada, e achamos que apenas uma porcentagem pequena de participantes teria a experiência do jogo necessária para fornecer uma resposta válida.
- 206 MacKillop, J., Anderson, E. J., Castelda, B. A., Mattson, R. E. e Donovan, P. J. "Convergent Validity of Measures of Cognitive Distortions, Impulsivity, and Time Perspective with Pathological Gambling". *Psychology of Addictive Behavior* 20 (1), 2006, p. 75-79.
- 207 Sapolsky, R. M. *Por que as zebras não têm úlceras?* Editora Francis, 2007.
- 208 Sapolsky, R. "Why Stress is Bad for Your Brain". *Science* 273, 1996, 749.
- 209 Matthews, K. A. "Psychological Perspective on the Development of Coronary Heart Disease". *American Psychologist* 60, novembro de 2005, p. 783-796.
- 210 Veja o estudo de Whitehall em: <http://www.statistics.gov.uk/STATBASE/Source.asp?vlnk=1326&More=Y>.
- 211 Levine, R. *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit Differently*. Nova York: Basic Books, 1997.
- 212 O livro de Melges é dedicado à sua mãe, que lhe deu a vida duas vezes: primeiro ao dar à luz ele, e na segunda vez por doar-lhe seu rim.
- 213 Melges, F. T. *Time and Inner Future: A Temporal Approach to Psychiatric Disorders*. Nova York: John Wiley & Sons, 1982.

ONTO: O CURSO DO TEMPO

- 214 Shoda, Y., Mischel, W. e Peake, P. K. "Predicting Adolescent Cognitive and Self-regulatory Competencies from Preschool Delay of Gratification". *Development Psychology* 26, p. 978-986.
- 215 Veja também: Mischel, "Delay of Gratification Ability over Time: Mechanisms and Developmental Implications". Trabalho apresentado na Associação da Convenção de Ciência Psicológica, Washington, DC, 26 de maio de 2007.
- 216 Block, J. "On the Relationship Between IQ, Impulsivity, and Delinquency". *Journal of Abnormal Psychology* 104, 1995, p. 395-398.
- 217 Carstensen, Laura L., Isaacowitz, Derek M., Charles, Susan T. (1991), "Taking Time Seriously: A Theory of Socioemotional Selectivity." *American Psychologist* 54, 165-181.

- 217 Carstensen, Laura L., Fung, Helene H., Charles, Susan T. (2003). "Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life." *Motivation and Emotion* 27, 103-123.
- 218 Lang, Frieder R., Carstensen, Laura L. (2002). "Time Counts: Future Time Perspective, Goals, and Social Relationships." *Psychology and Aging* 17, 125-139.
- 219 Ersner-Hersfield, Hal, Mikels, Joseph A., Sullivan, Sarah J., Carstensen, Laura L. (2008). "Poignancy: Mixed Emotional Experience in the Face of Meaningful Endings." *Journal of Personality and Social Psychology* 94, 158-167.
- 220 Carstensen, Laura L. (2006). "The Influence of a Sense of Time on Human Development." *Science* 312, 1913-1915.
- 221 Mather, Mara, Carstensen, Laura L. (2005). "Aging and Motivated Cognition: The Positivity Effect in Attention and Memory." *Trends in Cognitive Sciences* 9, 496-502.
- 222 Lickenhoffs, Corinna E., Carstensen, Laura L. (2004). "Socioemotional Selectivity Theory, Aging, and Health: The Increasingly Delicate Balance Between Regulating Emotions and Making Tough Choices." *Journal of Personality* 72, 1395-1424.
- 223 Para mais detalhes da noção de modelo de escolha de apoio social, veja: Antonucci, T. C. "Understanding Adult Social Relationships". In: Kreppner, K., Lerner, R. T. (orgs.), *Family Systems and Lifespan Development*, p. 303-317, Hillsdale, N. J., Erlbaum, 1989.
- 224 Webby, P. e Nyhus, E. K. "Parents' Influence on Children's Future Orientation and Saving". *Journal of Economic Psychology* 27, 2006, p. 140-164.
- 225 Coleman, D. *Inteligência Emocional*, Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1999. Veja também "Kagan Structures for Emotional Intelligence"; dr. Spencer Kagan, Kagan Online Magazine, outono de 2001. [<http://kaganonline.com/KaganClub/FreeArticles/Ask14.html>]
- 226 Embora Boyd nunca tenha visto o homem armado vivo, conversou com vários colegas de trabalho que o viram. As suas histórias impressionantes lançaram uma luz sobre como nossos cérebros procuram achar sentido no extraordinário. Por exemplo, um colega de trabalho passou pelo homem armado quando este saiu do elevador. O colega era caçador e contou que sua primeira reação foi dizer: "Nossa, que bela arma!" Outra mulher que foi inicialmente mantida como refém pelo homem armado perguntou se ele queria beber algo. Ele queria e a deixou sair de onde estava, ao seu lado, para buscar algo para ele beber. Enquanto se dirigia para o refeitório, ela se deparou com a equipe da Swat. Foi necessário o uso da força física para impedir que ela levasse a bebida para o homem armado. Finalmente, um colega de trabalho que se escondera em um cubículo e que no final indicou à equipe da Swat onde estava o homem armado contou que teve a impressão de que ele foi baleado duas vezes. Na verdade, foram disparados vinte tiros das submetralhadoras da equipe da Swat. Treze o atingiram. Os outros tiros passaram por uma janela do 18º andar acima do escritório de Boyd. A janela fora substituída antes que as pessoas voltassem ao trabalho.
- 227 O grupo de pessoas parou no 11º andar porque estava cansado e porque havia um fosso com elevadores que iam até o 11º andar, e outro separado com elevadores que iam do 12º ao 18º. Sabia-se que o homem armado tinha tomado o elevador que subia até o 18º andar, e não se acreditava que ele iria trocar de elevador. Por isso podia-se ir até o 11º.
- 228 Zajonc, R. B. "Feeling and Thinking: Preferences Need No Inferences". *American Psychologist* 35, 1980, p. 151-175.

- 229 Os pesquisadores contemporâneos chamam os eventos mentais dos quais não têm consciência de "não conscientes", em vez de "inconscientes", termo mais conhecido. Essa é uma tentativa de evitar a confusão com o conceito freudiano de "inconsciente".
- 230 Baragh, J. A. e Chartrand, T. L. "The Unbearable Automaticity of Being". *American Psychologist* 54, 1999, p. 462-479.
- 231 Franklin, B. *Advice to a Young Tradesman*, 1748.
- 232 Burton, J. "Taking the Long View: Time in the Stock Market, Not Turning the Market, Brings Greater Rewards". *CBS MarketWatch*, 3 de dezembro de 2006. Veja em: <http://www.marketwatch.com/news/story/story.aspx?guid={C7CBFB9F-357B-4880-80ED-3292CBCB6966}&dist=iss>.
- 233 Zagorsky, J. L. "Do You Have to Be Smart to Be Rich? The Impact of IQ on Wealth, Income, and Financial Distress". *Intelligence*, 2007. doi:10.1016/j.intell.2007.02.003.
- 234 Veja estes dois clássicos sobre investimentos para ter conselhos de especialistas sobre como investir de maneira inteligente: Malkiel, B. *A Random Walk Down Wall Street: The Time-Tested Strategy for Successful Investing*. 9ª ed. Nova York: W. W. Norton, 2007. e Bogle, C. *The Little Book of Common Sense Investing: The Only Way to Guarantee Your Fair Share of Stock Market Returns (Little Book Big Profits)*. Nova York: J. Wiley and Sons, 2007.
- 235 Estatísticas de Nascimentos do Centro de Controle de Doenças: [http://www.cdc.gov/nchs/data/statab/\(94\)1x01.pdf](http://www.cdc.gov/nchs/data/statab/(94)1x01.pdf).
- 236 Comunicação pessoal a Phil Zimbardo, 26 de julho de 2007 (Leon, do Texas).
- 237 Veja Snyder, M. e Omoto, A. M. "Who Helps and Why?" In: Spacapan S. e Oskamp, S. (orgs.), *Hoarding and Being Helped: Naturalistic Studies*. Newbury Park, CA: Sage, 1992, p. 213-239.
- 238 Veja também: Schroeder, D. A., Penner, L. A., Dovidio, J. F. e Piliavin, J. A. *The Psychology of Helping and Altruism*. Nova York: McGraw-Hill, 1995.
- 239 Rodin, J. "Aging and Health: Effects of the Sense of Control". *Science* 233, 1986, p. 1271-1276. Veja também: Langer, E. J. e Rodin, J. "The Effects of Choice and Enhanced Personal Responsibility for the Aged: A Field Experiment in an Institutional Setting". *Journal of Personality and Social Psychology* 34, 1976, p. 191-198.

NOVE: AMOR E FELICIDADE

- 240 Bettelheim, B. *Freud e a Alma Humana*. São Paulo: Editora Cultrix, 1982.
- 241 Taylor, P., Funk, C. e Craighill, P. *Are We Happy Yet?*. Pew Research Center, 13 de fevereiro de 2006. Veja o artigo na íntegra em: <http://pewresearch.org/pubs/301/are-we-happy-yet>.
- 242 Lyubomirsky, S. *A Ciência da Felicidade: Como Atingir a Felicidade Real e Duradoura*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.
- 243 Para uma análise da psicologia da felicidade, ver Seligman, M. *Felicidade Autêntica: Usando a Nova Psicologia Positiva para a Realização Permanente*. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2004. Ou veja Gilbert, D. *O que nos faz felizes: O futuro nem sempre é o que imaginamos*. Rio de Janeiro: Campus/Elsevier, 2006.
- 244 Comunicação pessoal de Amos Tversky.
- 245 Covey, S. R., Merrill, A. R. e Merrill, R. R. *Primeiro o Mais Importante*. Rio de Janeiro: Editora Campus, 2003.

- 246 Dalai-lama e Cutler, H. *A Arte da Felicidade: Um Manual para a Vida*. São Paulo: Editora Martins Fontes, 2000.
- 247 Iyohomirsky, S. *A Ciência da Felicidade: Como Atingir a Felicidade Real e Duradoura*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.
- 248 Langer, E. J. *Mindfulness*. Reading, MA: Addison, Wesley, 1990.
- 249 Veja Laberge, S. *Exploring the World of Lucid Dreaming*. Nova York: Ballantine, 1991. A consciência plena te ajuda a perceber o seu estado atual, seja ele de felicidade, tristeza, dor ou mesmo de sonho. Stephen Laberge, especialista em sonho lúcido, ensina as pessoas a sonhar lucidamente, instruindo-as primeiro a ter uma consciência plena. Seus alunos aprendem a se perguntar repetidas vezes durante o dia: "Estou sonhando?" A pergunta força as pessoas a refletir sobre o seu estado presente. Depois que elas dominam o hábito completamente, começam a se perguntar a mesma questão à noite enquanto estão dormindo. Ao que parece, a consciência plena passa do estado de alerta para o de sono. A maioria das vezes em que as pessoas se perguntam se estão sonhando, a resposta é não. Quando estão sonhando, a resposta "sim" as torna conscientes não de seu mundo físico, mas de seu mundo de sonhos. Elas podem assumir o controle consciente de seus sonhos. Talvez você se pergunte: "Por que alguém desejaria assumir o controle consciente de seus sonhos?" Stephen Laberge responde a essa questão com outra pergunta: "Você já viu o *holodeck*, a máquina fictícia de simulações holográficas que torna possível interagir com os hologramas, na série *Jornada nas Estrelas: A Nova Geração*?" Invariavelmente as pessoas respondiam "sim". "O sonho lúcido pode fazer a mesma coisa por você. Quando se tornar consciente de seus sonhos, a sua mente se torna um *holodeck*".
- 250 Veja em: <http://www.coachwooden.com>.
- 251 Wooden, J. *They Call Me Coach*. Nova York: McGraw-Hill, 2003.
- 252 Dalai-lama e Cutler, H. C. *A Arte da Felicidade: Um Manual para a Vida*. São Paulo: Editora Martins Fontes, 2000.

DEZ: A ECONOMIA, A POLÍTICA E O SEU TEMPO

- 253 Comunicado da Enron à imprensa. Veja em: <http://www.enron.com/corp/pressroom/releases/2001/enr/15-MostInnovative-02-06-01-LFR.html>.
- 254 Lembre-se de que os ganhos por ação e preços de ação são coisas muito diferentes.
- 255 McLean, B. e Elkind, P. *Smartest Guys in the Room: The Amazing Rise and Scandalous Fall of Enron*. Nova York: Penguin Books, 2003.
- 256 Citado em "Debating the Enron Effect: Business World Divided on Problems and Solutions", de Steven Pearlstein, 17 de fevereiro de 2002. *The Washington Post*.
- 257 <http://archives.cnn.com/2002/LAW/01/14/enron.letter/index.html>.
- 258 Swartz, M. e Watkins, S. *Power Failure: The Inside Story of the Collapse of Enron*. Nova York: Random House, 2003.
- 259 Foi uma coincidência o fato de uma mulher escrever a carta a Kenneth Lay expressando ansiedade em relação ao futuro da Enron? Acreditamos que não. As mulheres geralmente têm perspectivas temporais futuras mais acentuadas que os homens. A perspectiva temporal futura permite que as pessoas enxerguem as consequências futuras. Os agentes de decisão da Enron estavam imersos no presente, talvez porque os homens costumam ter uma pontuação alta na escala do hedonismo do presente. Na Enron, os agentes de decisão não deram ouvidos aos apelos de Watkins para se conscientizarem quanto ao futuro.

- 260 Apelo a resistir ao modelo anglo-americano de "lógica do curto prazo". *Financial Times*, Londres, 26 de abril de 2006, p. 2.
- 261 Taylor, F. W. *Princípios de Administração Científica*, 8ª ed. São Paulo: Editora Atlas, 1995.
- 262 Veja Gold, M. (org.) *The Complete Social Scientist: A Kurt Lewin Reader*. Washington, DC, American Psychological Association Press, 1999.
- 263 Schumpeter, J. A. *Capitalismo, Socialismo e Democracia*. Rio de Janeiro: Zahar, 1984.
- 264 Schumpeter, J. A. *Business Cycles: A Theoretical, Historical, and Statistical Analysis of the Capitalist Process*. Nova York: McGraw-Hill, 1939.
- 265 Citado em Cornish, E. *Futuring: The Exploration of the Future*. World Future Society, 2004, p. 11.
- 266 Bennis, W. G. e Slater, P. *The Temporary Society*. São Francisco: Jossey-Bass, 1998.
- 267 McKeenna, R. *Competindo em Tempo Real: Estratégias Vencedoras para a Era do Cliente Nunca Satisfeito*. Rio de Janeiro: Editora Campus, 1998.
- 268 Galbraith, J. K. *A Sociedade Afluente*. São Paulo: Pioneira, 1987.
- 269 Da série de programas *Connections*, de James Burke, 1978, BBC.
- 270 Escolhemos um percentual acima de 50% porque o movimento usual do mercado é para cima. Portanto, se um conselheiro previsse que todas as ações subiriam, provavelmente ele estaria certo em mais de 50% dos casos.
Para uma discussão interessante sobre o abuso consistente das estatísticas, veja Taleb, N. N. (2008) *A Lógica do Cisne Negro*. Rio de Janeiro: Editora Best Seller.
- 271 Bogle, J. C. *The Little Book of Common Sense Investing: The Only Way to Guarantee Your Fair Share of Stock Market Returns (Little Book Big Profits)*. Nova York: J. Wiley and Sons, 2007.
- 272 Malkiel, B. G. *A Random Walk Down Wall Street: The Time-Tested Strategy for Successful Investing*, 9ª edição. Nova York: Norton, 2007.
- 273 Buss, D. M. *The Evolution of Desire: Strategies of Human Mating*. Nova York: Oxford University Press, 2005.
- 274 Lipman-Blumen, J. *The Allure of Toxic Leaders: Why We Follow Destructive Bosses and Corrupt Politicians — and How We Can Survive Them*. Nova York: Basic Books, 2005.
- 275 Drucker, P. F. *Inovação e espírito empreendedor*. São Paulo: Editora Thomson/ Pioneira, 2005.
- 276 Veja a entrada da Wikipédia para a história do pão fatiado: http://en.wikipedia.org/wiki/Sliced_bread.
- 277 Segundo esses critérios, os cartões de tempo pré-pagos seriam melhores que o pão fatiado.
- 278 Adaptado da galeria "How I Work" ("Como eu trabalho") em <http://money.cnn.com>.
Murphy, C. "Secrets of Greatness: How I Work, E-mail and Voicemail; Yoga and Personal Assistants; Structure and Grooving: A Dozen Accomplished People Tell What Works for Them". *Fortune* on CNNMoney.com, 16 de março de 2006. Veja o artigo na íntegra em: http://money.cnn.com/popups/2006/fortune/how_i_work/frameset.exclude.html.
- 279 Adaptado da galeria "How I Work" ("Como eu trabalho") em <http://money.cnn.com>.
Murphy, C. "Secrets of Greatness: How I Work, E-mail and Voicemail; Yoga and Personal Assistants; Structure and Grooving: A Dozen Accomplished People Tell What Works for Them". *Fortune* on CNNMoney.com, 16 de março de 2006. Veja o artigo na íntegra em: http://money.cnn.com/popups/2006/fortune/how_i_work/frameset.exclude.html.

- 280 Adaptado da galeria "How I Work" ("Como eu trabalho") em <http://money.cnn.com>. Murphy, C. "Secrets of Greatness: How I Work, E-mail and Voicemail; Yoga and Personal Assistants; Structure and Grooving: A Dozen Accomplished People Tell What Works for Them," *Fortune* on CNNMoney.com, 16 de março de 2006. Veja o artigo na íntegra em: http://money.cnn.com/popups/2006/fortune/how_i_work/frame1set.exclude.html.
- 281 Daniel Kahneman ganhou o Prêmio Nobel de Economia em 2002 por sua Teoria dos Prospectos, apesar de ser psicólogo. O prêmio provavelmente teria sido dividido com Amos Tversky se este não tivesse morrido alguns anos antes. Veja Kahneman, D. e Tversky, A. "On the Psychology of Prediction", *Psychological Review* 880, 1973, p. 237-251. Veja também: Kahneman, D. e Tversky, A. "Choices, Values, and Frames", *American Psychologist* 39, 1994, p. 341-350; e Kahneman, D. e Tversky, A. "Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk", *Econometrica* XLVII, 1979, p. 263-291.
- 282 $(0,5 \times \$200) + (0,5 \times \$0) = \$100$
- 283 Nos estudos de Kahneman e Tversky, o passado foi em grande parte ignorado.
- 284 Cortal-Verdugo, V. Fraijo-Sing, B. e Pinheiro, J. Q. "Sustainable Behavior and Time Perspective: Present, Past and Future Orientations and Their Relationship with Water Conservation Behavior", *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology* 40, 2006, p. 139-147.
- 285 Taylor, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D. e Armor, D. A. "Harnessing the Imagination: Mental Simulation, Self-regulation, and Coping", *American Psychologist* 53, 1998, p. 429-439.
- 286 Boyd, J. N. e Zimbardo, P. G. *The Affect of Cognitive Training on Attitude Change, Self-Esteem, and Time Perspective of Juvenile Delinquents*, 1995 (dissertação de mestrado de Boyd, Universidade de Stanford).
- 287 Relatório do GAO (Departamento de Responsabilidade Governamental) de 15 de janeiro de 2003. *Youth Illicit Drug Use Prevention: DARE Long-term Evaluations and Federal Efforts to Identify Effective Programs*, GAO-20 03-172R. Para ver o relatório completo, acesse: <http://www.gao.gov/new.items/d03172r.pdf>.
- 288 Veja o livro *The Lucifer Effect* (O Efeito Lúcifer) de Phil para ter um exemplo de como as prisões podem corromper as perspectivas temporais e acentuar a orientação para o presente. Zimbardo, P. *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil*. Nova York: Random House, 2006.
- 289 Steffens, S. "Aid Cutoff Looms for Poor", *The Valley Times*, 4 de outubro de 2007, p. 1.

ONZE: RJ:PROGRAMANDO O SEU RELÓGIO PSICOLÓGICO

- 290 Van Beck, W. *Time Orientation and Personality Problems*, 2007 (em preparação).
- 291 Boniwell, I. e Linley, P. A. *Time Perspective and Well-being*. University of East London, Inglaterra, 2007 (em preparação).
- 292 Livneh, H. e Martz, E. "Reactions to Diabetes and Their Relationship to Time Orientation", *International Journal of Rehabilitation Research* 30, 2007, p. 127-136.
- 293 Herrnstein, R. e Murray, C. *The Bell Curve*. Nova York: Free Press, 1995.
- 294 Banfield, E. *The Unheavenly City Revisited*. Boston, M. A., Little, Brown, 1974, p. 236.
- 295 Zimbardo, P. G. e Leippe, M. *The Psychology of Attitude Change and Social Influence*. Nova York: McGraw-Hill, 1991.

- 296 Keys, R. *Timeclock: How Life Got So Hectic and What You Can Do About it*. Nova York: HarperCollins, 1991, p. 202, 215.
- 297 Loftus, E. F. "Planting Misinformation in the Human Mind: A 30-year Investigation of the Malleability of Memory". *Learning & Memory* 12, 2005, p. 361-366.
- 298 Orwell, G. 1984. São Paulo, Ibcsp/Companhia Editora Nacional, 2003. Veja também: Zimbardo, P. G. "Fictional Concepts Become Operational Realities in Jim Jones' Jungle Experiment". In: *On Nineteen Eighty-Four: Orwell and Our Future*, Gleason, A., Goldsmith, J., Nussbaum, M. (orgs.), Princeton: Princeton University Press, 2005, p. 127-154.
- 299 Boniwell, I. e Linley, P. A. *Time Perspective and Well-being*. University of East London, Inglaterra, 2007 (em preparação).
- 300 Rappaport, H., Sandy, J. M. e Yacger, A. "Relation Between Ego Identity and Temporal Perspective". *Journal of Personality and Social Psychology* 48, 1985, p. 1609-1620.
- 301 Lirvinovic, G. "Perceived Change, Time Orientation and Subjective Well-being Through the Lifespan in Yugoslavia and the United States", tese de doutorado, Universidade da Carolina do Norte, Chapel Hill, 1999.
- 302 Boyd-Wilson, B. M., Walkey, F. H. e McClure, J. "Present and Correct: We Kid Ourselves Less When We Live in the Moment". *Personality and Individual Differences* 33, 2002, p. 691-702.
- 303 Shostrom, F. L. *Manual for the Personal Orientation Inventory*. San Diego: CA, Educational and Industrial Testing Service, 1974. Veja também: Shostrom, F. L. *Man, the Manipulator: The Inner Journey from Manipulation to Actualization*. Nova York: Bantam Books/Abingdon Press, 1968.
- 304 Boniwell, I. e Zimbardo, P. G. "Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning". In: Linley, P. A. e Joseph, S. (orgs.), *Positive Psychology in Practice*. Nova Jersey: John Wiley & Sons, 2004.

DOZE: FORA DO TEMPO

- 305 Plutarco (46-120), *Sobre a educação das crianças*.
- 306 Beckert, S. *Esperando Godot*. São Paulo: Cosac&Naify, 2005.
- 307 Ibid.
- 308 Shakespeare, W. *Macbeth*. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2003.
- 309 Beckert, S. *Esperando Godot*. São Paulo: Cosac&Naify, 2005.
- 310 Dalai-lama e Cutler, H. *A Arte da Felicidade: Um Manual para a Vida*. São Paulo: Editora Marrins Fontes, 2000.
- 311 Isso, é claro, foi "adaptado" de Sartre. Veja: Sartre, J.-P. *O Ser e o Nada*. Petrópolis: Editora Vozes, 2005.

100



mensagem; Leslie Meredith, nossa editora arrojada, por ter oferecido seus conselhos lúcidos, sua crítica construtiva ajuizada e uma edição de rara sensibilidade do nosso manuscrito final; Donna Loffredo, sua assistente talentosa e paciente, por fazer com que nosso manuscrito superasse muitos obstáculos editoriais em tempo hábil; e finalmente para com a Dra. Rose Zimbardo, por transformar uma das primeiras versões do livro em algo interessante de se ler.

A todos os que doaram seu tempo para fazer deste livro o que ele é, nosso muito obrigado. Esperamos que vocês acreditem que a sua contribuição — e este livro — valeram o tempo despendido.

the *Journal of the American Medical Association* (JAMA) and the *New England Journal of Medicine* (NEJM).

1. The first step in the process of developing a new drug is the identification of a target molecule. This is typically a protein or enzyme that is involved in a disease process. The next step is to design a molecule that can bind to the target and inhibit its function. This is often done using computer-aided drug design (CADD) techniques. Once a molecule has been designed, it must be synthesized and tested in the laboratory. This is typically done using a series of assays that measure the molecule's ability to bind to the target and inhibit its function. If the molecule is found to be effective, it must then be tested in clinical trials. This is typically done in a series of phases, starting with a small group of healthy volunteers and progressing to larger groups of patients. If the molecule is found to be safe and effective, it can be approved for marketing.



Conheça mais sobre nossos livros e autores no site
www.objetiva.com.br

Disque-Objetiva: (21) 2233-1388

Impressão e Acabamento:

Geográfica
Lda

Document Outline

- 001
- Paradoxo do tempo vf
 - img20160424_10345924
 - Pag 0-1
 - 001
 - 002
 - img20160424_10345924
 - img20160424_10450710
 - img20160424_11134768
 - img20160424_11170909
 - img20160424_11204626
 - img20160424_11302784